

# 食育通信～職場で食場環境を考えよう～

Vol.30

令和2年3月25日

## ～食文化を通して国際交流 中国<sup>かいふうし</sup>開封市の<sup>グァンタンショウロンポウ</sup>灌湯小籠包（協働推進課）～

協働推進課では、教育、文化、スポーツなどあらゆる活動を通じ、多文化共生の推進、地域住民の相互理解や国際交流を促進しています。中国の内陸部にある開封市は、1984年に戸田市の友好都市となりました。それ以来、両市は幅広い交流を行っており、多くの戸田市民が開封市を訪れています。

歴史・伝統とともに約1,000年受け継がれた開封のご当地グルメ—灌湯小籠包（グァンタン ショウロンポウ）が内外に名高いです。開封に来て、小籠包を食べずして、開封は語れずと言われるほどです。



開封の小籠包は豚のものの挽肉を具材にし、強力粉で皮を作り、強火で蒸します。薄い皮、たくさんの具材、しかも中にスープも入っているので、食べやすく、栄養満点との評判があり、老若男女問わず、開封市民の健康の源となっています。作り方に工夫を凝らし、形が可愛らしく、「放下像菊花、提起像灯笼（置くと菊花の如く、ぶら下げると提灯のようだ）」との特長を持っています。一口で食べるにはやや大きいので、最初に上の方をかじり取って熱々のスープをレンゲに移して味わい、その後に皮と中身を食べるのが正しい食べ方です。「先開窓、再喝湯、満口香（窓開き、



スープ飲み、そうしたら口中に香りがいっぱい）」というしゃれた言葉があります。黒酢と針生姜をつけていただくと美味しさが増します。

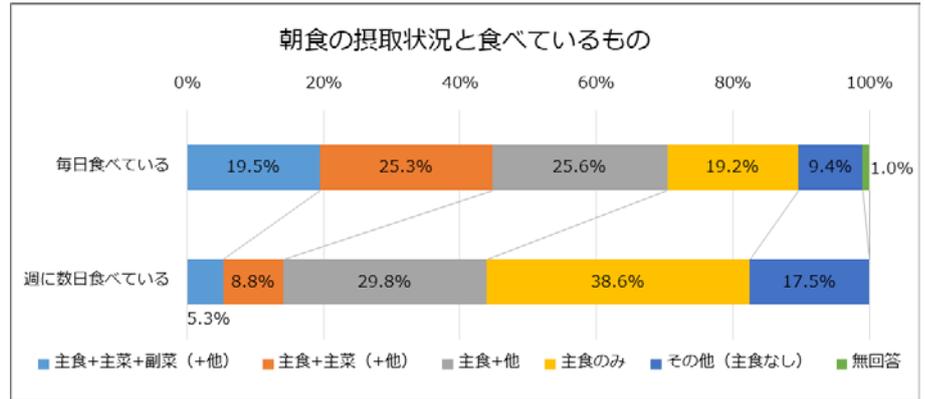
人数が多い場合、小籠包のフルコース——豚肉、羊肉、エビ味、野菜味などいろいろな具材の小籠包を堪能することができます。同時に、小籠包の由来とこの町の歴史・文化も知ることができます。

開封市を訪れた戸田市民も、開封市の名物小籠包を食べ、一様に美味しいと声を揃えます。しかし、何より意義深いのは、食事を共にし語り合うことが、国境を越えた相互理解につながることです。栄養満点で美味しい小籠包を食べながら、お互いの文化について考え、新たな価値観や考え方を知ることができる機会は素晴らしいものです。皆さんも、開封市に行ったらぜひ食してみてください。

## ～職員アンケートを行いました(福祉保健センター)～

朝食の摂取状況の違いで、食べているものが異なりました。

「朝食を毎日食べている人」は、主食に主菜や副菜を組み合わせる割合が44.8%と高く、一方「週に数日食べている人」は、主食のみで済ませている人が多いことがわかります。



☆週に数日食べている人は、あともう一品でバランスアップ♪  
☆ほとんど食べていない人は、何か口に入れる習慣づくりから始めてみましょう。

## ～朝食を食べて、からだイキイキ！！仕事もバリバリ♪～

### ◆朝食はなぜ必要？

- ・朝は、脳がエネルギー不足のため活動できません。
- ・朝食を食べないと血糖や体温がうまく上がらず、集中力が欠けたりだるさを感じて、仕事もはかどりません。



### ◆朝食お手軽セット

コンビニでこのようなものを購入してもOK！



肉まん＆野菜ジュース



おにぎり＆サラダ＆牛乳

☆パターンを決めて悩まない！  
お決まりレシピ  
☆前日の残りものでもOK！  
☆そのまま食べられて調理不要！  
チーズやヨーグルト、果物など



ツナマヨパン＆野菜スープ



ミックスサンドイッチ＆牛乳

食べるための工夫



☆☆☆☆☆「戸田市食育推進情報局」にぜひ遊びにきてください☆☆☆☆☆

福祉保健センターで行っている食育活動の取り組みや食育に関する教室等をPRするページを開設中です。

戸田市食育推進情報局 <http://www.city.toda.saitama.jp/soshiki/236/health-shokuikujoho.html>