

# おうしゅうし食育だより 創刊号

令和元年12月4日  
奥州市健康福祉部健康増進課

めぐみちゃん、奥州市の食育のことなら僕に何でも聞いてね！

奥州めぐみちゃん



謎のキャラクター



ねえ、「食育」ってなに？

「食育」は主に次の3つの意味合いがあるよ

- ① 知食・徳育・体育の基本になるもの
- ② 「食」の知識や食べ物を選択する力をつけていくこと
- ③ 健全な食生活を実践できる人を育てること

これはね、**子どもだけじゃなく大人も必要なこと**なんだよ！



奥州市では「食育」について何か取り組んでいるの？



奥州市は奥州市食育推進計画の基本理念に則って、食育を推進しているよ！

基本理念

「奥州の豊かな恵みで育てよう！こころと体！」



ねえ、あなたは一体誰なの？

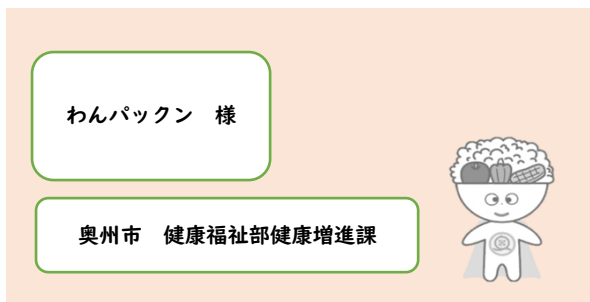


# 僕は 奥州市食育キャラクター 「わんパクン」 だよ！

- 誕生日 2011年12月4日
- 出身地 奥州市前沢白山地域内
- 名前の由来 地元のおいしい食べ物を「わんぱくに、パクパクたべて元気になるってほしい」という願いを込めて付けられた
- 好きなこと 奥州市のきれいな水と豊かな土地で野菜とお米づくりをすること
- やりたいこと 農作物の生育を見に自由に空を飛び周りたい！
- 皆さんへ一言 奥州市でとれる地元の食べ物を知って欲しいし、家族みんなで食べて元気に毎日過ごしてほしいなあ



僕は奥州市の健診のお知らせや各種食育活動で登場しているよ。  
 学校給食にも登場したりするんだ～！  
 みんなも僕を探してみてね。



健診案内の封筒の



のぼり旗の



減塩レシピの



旬の食材は美味しさたっぷり！  
 素材の味が濃いから減塩でも食べられるね

☆料理のポイント☆  
 さつま芋はカボチャに変えても美味しいです。さつま芋の甘みで塩気が少なくても美味しく食べることができます。・昆布茶は昆布を乾燥させたお茶なので、昆布のうま味や栄養がたっぷり含まれています。お茶として飲むだけでなく、お手軽な調味料としても活用できます。・

奥州市ホームページにも減塩レシピが載っています。 奥州市健康増進課で検索して下さい。 問い合わせ先：奥州市役所健康増進課 健康づくり係 34-2903 (直通)

## ～今後の予定～

- ★オススメの減塩レシピを紹介します
- ☆食育推進に関する取り組みを紹介します
- ★食育活動を支援してくれる人たちを紹介します
- ☆その他食育に関わる情報をお知らせします

これからぼくと一緒に  
 奥州市の食育について  
 見ていこう！



次号をお楽しみに☆