

# おうしゅうし食育だより 9号

令和3年12月4日

奥州市健康こども部健康増進課

奥州市食育キャラクター「わんパッくん」は、

令和3年12月4日で**誕生10周年**を迎えました！

おうしゅうし食育だより 創刊号でも紹介した「わんパッくん」。  
改めてプロフィールを見てみましょう。

僕は 奥州市食育キャラクター「わんパッくん」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



続いて「わんパッくん」解剖図をご覧ください

市内各地域で栽培されていますが、特に有名なのは江刺りんごですね！

胸に輝くのは、みなさんご存じ！奥州市の市章（マーク）！



頭にのっているのは、奥州市のおいしいご飯です

胆沢地域のピーマンは全国でも指折りの生産数！そして肉厚で甘い！

全国的にも有名な前沢牛です。前沢地域が出身地なので前沢牛ですが市内には奥州牛や江刺牛もあります。

平成 23 年度に「奥州市の食材、食文化、食生活等「奥州市の食」がイメージでき、「シンプルで明るく世代問わず親しみやすいキャラクター」を公募して、応募総数 223 点の中から選ばれたべく。  
今までにどんな形でみんなの前に登場してきたのかな？



## わんパッケンの主な活躍を紹介

減塩レシピは毎月 21 日に市のホームページに掲載される他、市内の産直を中心に配布されています。ぼくを探してね！

ぼくの着ぐるみを、食生活改善推進員さんが制作してくれました。幼保施設への訪問時などに活躍中！

毎月  
28日は  
いわて  
減塩  
適塩  
の日



奥州市食育キャラクター  
「わんパッケン」。

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☆  
さつまいもはカボチャに変えても美味しいです。さつまいも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）。



会員さんの手  
作り着ぐるみ



のぼり旗は「朝食ディ」のPRのために作られて、市内の教育・保育施設に配布されているんだ。



食育イベントにも登場！！  
ぼく、スターになった気分☆



手作りのぬいぐるみ！パペットタイプのものは人形劇などにも登場しています。

学校給食でぼくが玉子焼きに！！  
みんな喜んでくれたよ



りんごゼリーにもぼくが印刷されているよ～！とっても美味しいゼリーだよ。

これからも、市内の色々なところ  
でぼくを見つけてね！



## わんパックンのひとこと

ぼくは、いろんな場面に登場しているけれど、ぼくのことを知らないって人もたくさんいるね。これからも、もっとみんなに知ってもらいたいしみんなが食育に関心を持ってもらうために、頑張るので、よろしくお願いします！