



食育通信

～毎月19日は食育の日～

地域と健康をつくる「くりはらの食」 平成30年12月発行

「くりはらの食」とは？

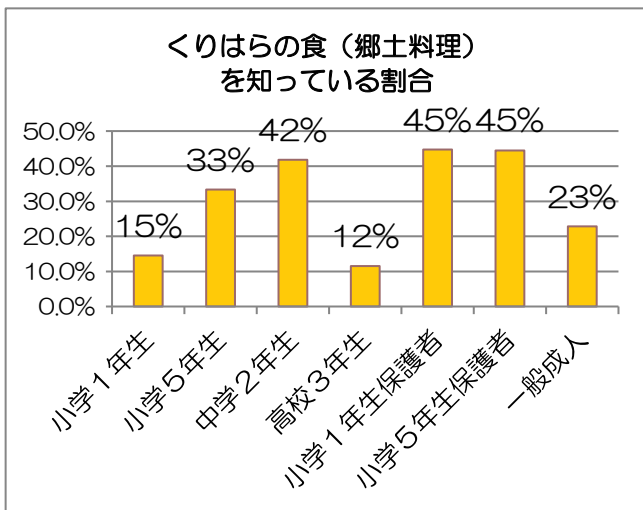
栗原は米や野菜等の豊かな食材に恵まれ、それらを使った餅料理など地域に根付いた独自の調理方法で作られた郷土料理があります。また、お正月やお盆、お彼岸等の行事食もあります。そして、これらの「ハレの食」に対し、季節の食材を使った煮物等、普段の暮らしの中で家庭や地域に受け継がれている地元食もあります。

栗原市食育推進計画では、この栗原の食材とそれを利用した郷土料理・行事食・地元食の作り方や食文化等を総称して「くりはらの食」としています。

◎主な食材・料理の一例	
食材	米、パプリカ、岩魚、大根、いちご、かぼちゃ、大豆、ズッキーニ、そば
餅料理	ふすべ餅、えび餅、雑煮餅、ぼた餅、草餅、ごま餅、きなこ餅、納豆餅、しょうが餅、餡餅、ずんだ餅
粉を使った料理	はっとう、かぼちゃはっとう、がんづき、そば団子
行事食	ミヨウガの葉焼き、赤飯、さんこや汁、おくずかけ
保存食	干し柿、干し大根、凍み大根、干しナス、らっきょうの甘酢漬け、赤しそ梅干し、白菜漬と塩鮭の粕煮
山菜を使った料理	ウルイの酢味噌和え、コゴミの胡麻和え、葉わさびの粕漬け、ミズとろろ、ふきの佃煮、ぜんまいの煮付
その他	ねっけ豆、たけのこと小女子の煮物、きしゃずいれ、人参の白和え

(参考：くりはらツーリズムハンドブック「地元食の本」)

栗原市食育アンケート（H28年度）



*第3期栗原市食育推進計画では「くりはらの食」を知っている人の割合を増やすことを目標にしています。

つくってみましょう「くりはらの食」

えび餅

材料

- ゆでた沼えび・・・100g
- しょうゆ・・・大さじ1
- 酒・・・大さじ2
- 餅・・・適宜

作り方

- ① えびは熱湯をかけて臭みや汚れを取る。
- ② ①をフライパンに入れて軽く炒る。
- ③ しょうゆ、酒を入れて調味し、餅に絡める。

*えびは小さいものが食べやすい。ひげが長い場合は取るとよい。

栄養・食生活に関する問い合わせは 栗原市市民生活部健康推進課 (TEL22-0370) まで

栗原栄養士会の活動紹介

栗原栄養士会とは？

「食生活の改善を通して栗原市民の健康づくりと栄養士の資質向上をはかる」ことを目的に活動している管理栄養士・栄養士の団体です。現在、会員は75名で、児童福祉・病院・社会福祉施設・行政・地域活動の5つの職域に分かれており、市民の健康づくりを食生活の面から応援しています。

食育活動 栗原市主催のイベントにて、子どもから大人まで食育を実施しました。

「元氣なくりはらっ子大会 2018」

…平成 30 年 10 月 14 日(日)

テーマ 「野菜をたっぷり食べよう！」



野菜シルエットクイズ



「栗原市健康まつり」

…平成 30 年 11 月 17 日(土)

テーマ 「あなたは何をどれだけ食べたらよいか知っていますか？」



フードモデルの展示



野菜つりゲーム



おやつ糖・油について

研修 栗原栄養士会研修会の開催について

管理栄養士・栄養士の資質向上のため、毎年会員向けに研修会を開催しています。

平成 30 年 11 月 29 日(木)

「現代社会から求められる管理栄養士、栄養士像について～地域包括ケアシステムの構築について～」と題し、講師には宮城県栄養士会 副会長の片倉成子先生を迎え、現代における管理栄養士・栄養士に必要なスキル等について講話をいただきました。



食生活のことで相談したい事がありましたら、身近な栄養士に声をかけてください。
ネットワークを通じてあなたの健康づくりのお役に立ちたいと思います。

