

お知らせ

6月「食育の日」の取組を実施しました！

熊本県立大学「食育の日」を実施しました ～ 県大さんち（産地）の食育ランチ～

熊本県立大学では、本学で策定した「[くまもとさんち（産地）の食育ビジョン](#)」に基づき、学生食堂において「食育の日」の取組を行っています。今年度第3回目は6月20日（水）に実施しました。

今回は食育月間事業の一つとして、「県大さんち（産地）の食育ランチ」をテーマに、平成22度から実施した「食育の日」オリジナルメニューの中から『もう一度食べたいメニュー』を学部学生に聞き取り、最も人気度の高かった『デミオムライス定食』を、限定153食提供しました。メニューは、食健康科学科渡邊研究室の学生（4年生）が中心となって作成しました。

当日12時から、オムニバスリレートークを行いました。

提供した「食育の日」オリジナルメニュー

<p>『デミオムライス定食』</p> <ul style="list-style-type: none">●デミオムライス●ビシソワーズ●コールスローサラダ●トマトゼリー 	  <p>レシピはこちら</p>
--	---

オムニバスリレートーク

（司会：環境共生学部食健康科学科4年 渡邊研究室 村田舞）

・食事バランスガイドについて

（地域連携センター 食育推進プロジェクト 田中渚）

「内閣府では、毎年6月を『食育月間』、毎月19日を『食育の日』と定め、“食と健康”についてより一層関心を持ってもらうための様々な取組が全国で行われています。日頃の食生活を見直し、健康的な食生活を送るために厚生労働省・農林水産省で『食事バランスガイド』が策定されています。」と紹介しました。

「『食事バランスガイド』は、“何を”“どれだけ”食べたら良いか、1日にとる料理の組合せとそ

の量をコマに見立て、わかりやすく示したものです。コマの中は主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物と5つに区分され、軸は水分、ヒモは楽しく適度にとる菓子・嗜好飲料、走る人は“コマの回転”=“運動”が表現されています。1日に“どれだけ”食べるかは“いくつ”という単位で示され、年齢、性別、身体活動量によって目標量が決められています。それぞれの料理をまんべんなくとり、バランスのとれた食生活が送れるように、学生の皆さんも頑張ってください。」と説明しました。



地域連携センター 食育推進プロジェクト 田中渚

・食育月間の取組みと今回のメニューの特徴・レシピの紹介

(環境共生学部食健康科学科4年生 渡邊研究室の学生)

「本学の『食育月間』の取組みとして、6月2日、3日に熊本市動植物園植物ゾーンで開催された『食と健康フェア2012』に参加し、『食育の日』の取組みをポスターやパネルで紹介し、レシピの配布や、食生活診断、食材カード選びのコーナーを設け、大学生や同窓生、子供から大人まで幅広い年代層の方々に、本学の食育実践活動を広く理解してもらった。」と報告がありました。

「今回のメニューは、『食育の日』オリジナルメニューの中で、最も人気があった『あさぎりさんち(産地)の洋食ランチ』をもとにして、食事バランスのとれた『デミオムライス定食』を提供します。」デザートに使用しているトマトは、「リコピンを多く含み、強力な抗酸化作用があり、生活習慣病の予防、肌を若々しく保つために役立ちます。風邪の予防に効果的に働くビタミンC、便秘改善に役立つ食物繊維のペクチンも含まれています。ぜひ、食卓でも取り入れてください。」と説明。「人気第1位のメニューを、お話を楽しみながらどうぞごゆっくり味わってください。」と締めくくりました。



食健康科学科渡邊研究室

今回も、多くの同窓生や地域の方々にもご参加頂きました。

メニュー・ポスターは、環境共生学部食健康科学科渡邊研究室の城間彩佳、津口千奈未、東川麻里奈、松本ひかり、村田舞、四月一日梨沙さんが作成しました。

次回の「食育の日」は菊池市をテーマに7月19日(木)に実施します。



[今回のポスター](#)

本件に関する問い合わせ先

〒862-8502 (大学専用郵便番号：住所記載不要)

熊本市東区月出3丁目1番100号

熊本県立大学 地域連携センター 食育推進プロジェクト

TEL 096-321-6612

[↑top](#)

[サイトポリシー](#) | [お問い合わせ](#) | [サイトマップ](#)

公立大学法人熊本県立大学 〒862-8502 熊本市月出3丁目1番100号 TEL 096-383-2929 FAX
096-384-6765

Copyright 2010 Prefectural University of Kumamoto All rights reserved.