



マスクしよう

心を育てる 健康を学ぶ

# 食育イベント開催!

新型コロナウイルス感染症拡大状況により、内容を変更または中止する場合があります。

と き 令和2年9月19日(土)～令和2年10月11日(日)

※休館日 9月28日(月)

ところ 遠野市食育推進協力店登録No.1

(一社)遠野ふるさと公社 **たかむろ水光園** (土淵町柏崎7-175-2)

対象メニューを食べて  
健幸ポイントをもらおう!

先着50名限定!!  
ご来場プレゼント



会場 水光園レストラン (11時30分～ラストオーダー14時30分)  
内容 対象メニューを注文→喫食→会計レシートを福祉の里  
または各地区センターICT健康塾担当者へ提出

→健幸ポイント

「行きましたポイント」20ptゲット!

※少人数またはご家族単位でのご来園に、ご協力をお願いいたします



(写真は一例です)



釣って楽しい! 作って楽しい!  
アツアツおいしい炭火焼体験!

会場 水光園釣り堀場 (10時～16時 ※炭火焼は15時で受付終了)  
内容 魚を釣る→自分で下処理・味付け→炭火焼→喫食→片付け  
料金 入園料・消費税込み

① 1人2尾まで・・・1,000円

② 1人1尾まで・・・800円

※付き添いのみの保護者は入園無料

※お子様ひとりにつき、保護者1名以内でご利用ください

遠野市民  
限定料金

⚠️要予約 電話 ☎0198-62-2839 Fax ☎0198-62-5969  
Eメール ✉suikouen@tonotv.com

いのちを感じるちからを  
はぐくみます

つくるちからを  
身につけます

食べものの味が  
わかるちからを育てます

## 食育とは

生きる上での基本であり、**知育・徳育・体育の基礎となるもの**です。

様々な体験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、**健康な食生活を実践することができる人間を育てること**です。

# ① 対象メニューを食べて 健幸ポイントをもらおう!



対象メニューの会計レシートの提出先 (※ひとり1回まで)

【場所】 市内各地区センター または 遠野市健康福祉の里健康長寿課  
健幸ポイント事業 (ICT健康塾) 担当者へ提出

【ご持参いただくもの】 ①会計済みのレシート ②健幸ポイント活動量計

## 野菜を食べよう!メニュー

【※( )内は野菜使用量】

- ・季節の野菜カレー (約120g)
- ・なんぼん味噌めし (約200g)
- ・中華丼 (約150g)
- ・タンメン (約230g)

※タンメンのトッピング野菜は油不使用で脂質オフ!

成人の1日に必要な野菜摂取量は350g以上です。(1食あたり約120g)

野菜には、美容効果や免疫機能の向上など、身体の調子を整えてくれる働きがあります。

特に外食では食塩量が多く、野菜量が不足しがちなので、野菜の多いメニューを選ぶよう心がけましょう。

## 適塩量を学ぼう!メニュー

【※( )内は汁を全量含む食塩相当量】

- ・ざるそば (約3.3g)
- ・ざるうどん (約4.1g)
- ・天ざるそば (約3.4g)
- ・天ざるうどん (約4.1g)
- ・冷やしとろろそば (約3.6g)
- ・冷やしとろろうどん (約4.4g)

そばは食塩含有量が少ない麺類です。スープは飲まない・つけ汁は控えめにすることで、食塩の摂取量を半分程度に減らすことができます。

### 塩の摂取上限量

成人男性	1日7.5g未満 (1食約2.5g未満)
女性	1日6.5g未満 (1食約2.1g以下)
高血圧症の方	1日6.0g未満 (1食約2.0g未満)

(日本人の食事摂取基準2020年版より)

# ② 釣って楽しい! 作って楽しい!

## アツアツおいしい炭火焼体験!

【料金 (入園料・消費税等込み)】

① 魚2尾まで 1,000円 遠野市民及びまなびキャンパスカード提示者のみ (その他は+200円)

② 魚1尾まで 800円 同上

※お子様の付き添いのみの保護者様 (お子様ひとりにつき1名以内) は入園料が無料になります。

※一緒に体験される保護者様は上記の料金となります。

※水光園フロントにこのチラシを持参し、受付を行ってください。

※年代問わず、どなたでも体験できます。お気軽にご予約ください。

【予約連絡先 (たかむろ水光園)】

電話: 0198-62-2839、Fax: 0198-62-5969、Eメール: suikouen@tonotv.com

むかし、魚釣りはこどもたちにとって当たり前の遊びのひとつでした。釣りざおを抱えて近所の川へ行き魚を釣る体験は、現代のこどもたちにとって貴重な遊びとなりました。お店では切り身や加工された魚が多く並んでいます。

自分の力で生きた魚を釣り上げ、その場で調理し食べることは、普段自分たちが食べているものすべてに命があること、目の前の食事を口に入れるまでに多くの人が関わっていること、自分で手掛けた料理はとてもおいしいことを感じられる食育体験のひとつです。

「いただきます」には、作った人への感謝の気持ちはもちろん、「命をいただく」という意味があります。食べ物は全て命です。お米の命、野菜の命、鳥の命、魚の命…。人間は食物連鎖の頂点とも言われています。多くの動植物の生命の上で、私たちは生かされていることを忘れずに…。

(遠野市食育推進協力店 水光園スタッフより)