

# 食育ライフ!

食育とは、食を通して人を育むことです。

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。

問合せ先  
市民保健課健康づくり係（窓口⑤） ☎22217

## 下田市の食育スローガン

大事なのはバランスと、なんといっても家族で  
みんな一緒に食べること!

- **しもだの食でしあわせ健康ライフ**
  - バランスよく食べ、よく噛み、丈夫な歯で食べられるように口の健康も保ちましょう。
  - 安心、安全な食を選びましょう。
- **しもだの食にもっと興味を持つ**
  - 家族と一緒に調理をしたり、野菜を育てたり、いろいろな経験をしましょう。
- **しもだの食をだいに食べる**
  - 地元でとれた食材を地域で消費しましょう。

## さっぱりおいしく栄養を! トマトと油揚げのナムル丼

- 1人分の栄養価  
エネルギー 520kcal 脂質 15.4g  
たんぱく質 10.2g 塩分 0.9g



### 材料（2人分）

- トマト1個 ■ 油揚げ2枚 ■ ご飯400g ■ のり1/2枚（細切り） ■ たれ（醤油小さじ2 ごま油小さじ4 砂糖小さじ1と1/3 おろししょうが少々） ■ ネギ（適量）

### 作り方

- 1 トマトは角切りにし、たれと合わせる
- 2 油揚げは湯通しをして、両面をこんがり焼き、短冊切りにして1と合わせる
- 3 茶碗にご飯を盛り、のりをちらして2と、ネギをかける

## 平成26年度「えとぴりか」巡回研修事業に 市内中学生が参加しました

4月26日(土)に北方四島交流事業に使用される船舶「えとぴりか」が下田港に寄港し、こども会議が開かれ、市内中学生が北方領土について理解を深めました。今月号では、こども会議で北方領土についてレクチャー役を担当した稲生沢中学校佐藤文彦教諭に寄稿文をいただきましたので掲載いたします。



真剣な眼差しでこれからの未来を考えています



エリカちゃんと一緒に体験航海もしました



船長さんから海図の見方も教わりました



ファシリテーター  
東海大学 山田吉彦教授  
択捉島元島民  
山本昭平さん

### 北方四島を感じよう!

午前は北方領土啓発のDVD鑑賞、元島民の講話、北方領土にまつわるビンゴゲームやクイズラリーなどを通して、北方領土問題について学習し、昼食後に行われた午後の子ども会議では、熱心なグループディスカッションが行われました。

講話では、元択捉島民であった山本昭平さんが、ソ連軍の侵攻にともなって、択捉島を脱出したことなど、当時の緊迫した様子を語ってくれました。元島民の方々も高齢化しているため、北方領土が一日も早く返還され、自由に故郷へ戻る事ができる日が来ることを願わずにはいられませんでした。

### 2月7日は「北方領土の日」

1855年のこの日、日露通好条約が下田市の長楽寺で調印されたことにちなんで設定されたものです。毎年、この日を中心として全国各地で返還実現のための活動が行われています。

下田市では条約の結ばれた長楽寺をスタートし、初代米国総領事館のおかれた柿崎の玉泉寺を折り返すコースでマラソン大会が行われ、毎年中学2年生が参加しています。下田市でなぜこのような大会が開催されているのかを今回参加した生徒は改めて確認できたのではないのでしょうか。

### これからのためにできること

現在、日本とロシアの政府間で北方領土問題の解決のための交渉が行われています。北方領土問題の解決のためには、政府間の努力に加え、国民一人ひとりが北方領土に関心を持ち、正しく理解し、協力していくことが何よりも大切です。

今回の「えとぴりか」巡回研修事業は、北方領土の歴史的な経緯、解決方法、返還後のビジョンなど考えるよい機会になりました。この事業を通して学んだことを学校の友達や家族、地域の方々にも積極的に伝え、北方領土についてさらに理解を深めてくれることと期待しています。

## 快国航路 Vol.18



庁内機構改革により「市民保健課」「地域防災課」を設置しました。市民保健課は従来の健康増進課と市民課市民係を統合し、市民の皆様と直結した窓口業務を一本化しました。地域防災課は防災・消防・交通安全の専課としました。災害は多種多様であり、いつ来るかわからないということとは、いつ来ても不思議でないということであり、時期を待たず防災対応を進めていかなければなりません。

しかし、その作業は膨大であり、時間をかけざるを得ないことも多々あります。したいことがあると同時に、できないことがあるの多さに行政も民間も、地域も企業も大変辛く、焦る思いであるのが実情です。

しかし、やらなければなら

ないという意志と行動を続けていかなければなりません。災害の復旧復興において、人も地域も、弱者はより弱者になっていくという辛い事実があります。ですから、弱者への支援をより強くしていく、日頃の弱者を少なくしていくことが必要です。経済基盤、社会基盤の弱いまちは災害によって、より弱くなります。防災のまちづくりを指すなかで、全ての人が暮らしやすい、弱者に優しく、経済的に強いまちづくりが必要ですし、観光のまちづくりを目指せば目指すほど、暮らし人も訪れる人にも安心安全なまちづくりが求められます。

切り口が違うだけで、観光も防災も、同じまちのテーマであり、一対であります。

官と民、民と民、官と民、それぞれの役割と機能を発揮し、連携と交流の相乗効果により、私たちのこの伊豆半島、各市町を暮らし易く、賑やかに楽しい、豊かな半島にしていくことが、いざという時の防災として安心安全な地域をつくると確信します。

下田市長 楠山俊介