

教育委員会社会教育係では、小学生を対象とした事業「レッツチャレンジ!!」、18歳以上の女性を対象とした家庭教育や一般教養の学習・レクリエーションを行っている「女性大学」など、市民の皆さんが気軽に参加していただける講座を多数開催しています。また、各講座では調理体験などを通して「食育」にも取り組んでいます。

しかし、2020（令和2）年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、残念ながら試食を伴う事業が中止となり、講師の先生を毎年変更することで、いろいろなガタタンの作り方や味を知ることができる市民講座「ガタタンづくり講座」、親子で調理体験をする「親子体験教室」なども開催できなくなりました。

そこで、「市民講座」・「家庭教育」・「食育」を目的として、芦別市の管理栄養士や芦別市公式YouTube担当職員と一緒に『ガタタンづくり動画』を作りましたので紹介します。



◆\郷土料理／ガタタンづくり動画

郷土料理である芦別名物ガタタンは、山菜・肉・野菜・お団子など、10種類以上の具材が入った栄養満点のとろみのついたスープです。

ぬいぐるみの『がっタン』と仲間たちが材料や作り方、お子さんでも作りやすいようにわかりやすく説明しながら、楽しそうに調理しています。おうち時間がいつもより多い今、この機会に、お子さんとご家庭で調理しやすいガタタンを作って、郷土料理へ理解を深めてはいかがでしょうか？

ガタタンづくり動画は、芦別市公式YouTube・芦別市公式ホームページでご視聴いただけます。「具材いっぱい！塩分控えめなヘルシーガタタンレシピ」も公開していますので、下記アドレス（※参考URL）もしくは「芦別市」「ガタタンづくり」で検索してください。

また、空知総合振興局公式ホームページ「空知・デ・ビュー」でも紹介されていますので、あわせてご覧ください。

●動画・レシピはこちらから（芦別市公式ホームページ）

<https://www.city.ashibetsu.hokkaido.jp/docs/9915.html>

●そらち・デ・ビュー（空知総合振興局ホームページ）

<http://sorachi-de-view.com/ashibetsu/gatdougua>

★家庭で食育を実践しよう★
（第3次芦別市食育推進計画より）

- ㊟朝ごはんをしっかり食べよう
- ㊤しょっぱい味は控えめに
- ㊥ベジタブル（野菜）はたっぷり
- ㊦つかおう！芦別産のおいしい食材
- ㊧食育の日☆毎月19日は「みんなでごはんを食べよう」

おいものくるみソース和え



1人分のカロリー
【237Kcal】

提供：健康推進係

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
くるみなどのナッツは、発芽に必要な栄養素を備えているため栄養価が高い食品です。

身体の成長や感染症の予防、健康維持のために必要な必須脂肪酸のリノール酸とα-リノレン酸が多く入っており、必須脂肪酸は体の中ではつくり出すことができないため、食べ物からしっかりとることが大切です。

▶材料 2人分………
・じゃがいも100g・大葉4枚・くるみ20g・アンチョビ2本・むき

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
エビ6尾、ゆで枝豆50g、オリーブ油20cc

▶作り方………

①大葉、くるみ、アンチョビはみじん切り、枝豆は殻をとる。

②じゃがいもは乱切りにして茹でる。エビは背ワタを取り茹でる。

③ボウルに①とオリーブ油を入れて混ぜる。

④③に茹でた②を入れ混ぜあわせ和える。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆