

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日



体に優しいおやつのとおり方



皆さんはどんな時におやつを食べますか？おやつは疲れた時に食べるとホッとさせる心の栄養です。さらに、子どもにとっては、栄養補給の意味もあります。今月はおやつについて考えてみましょう。

大人のおやつはお楽しみ

楽しむためのポイント

- ☆適量を食べよう
→適量は1日200kcal程度
- ☆時間を決めて食べよう
- ☆パッケージの栄養成分表示を見る習慣を



主要栄養成分 1袋(81g)当たり (当社分析値)			
エネルギー	483 kcal	炭水化物	37.6 g
たんぱく質	3.8 g	ナトリウム	330 mg
脂 質	35.3 g	食塩相当	0.8 g

お菓子類のエネルギー一覧表

果物(みかん) M1個	カスタードプリン 1個	ドーナツ 1個	ショートケーキ 1個	ポテトチップス 1袋
ヨーグルト 中1個	あんパン 小1個	バタークッキー 3枚	板チョコレート 1個	
スポーツドリンク (500ml) 1本	せんべい 大3枚	炭酸飲料 (500ml) 1本	たこ焼き 8個	
牛乳 (200ml) 1杯	缶ビール (350ml) 1本	肉まん 1個	フライドポテト (M)	カップラーメン 1個

肥満の状態とは…
摂取エネルギー > 消費エネルギー

食べ過ぎた 運動しなげ



子どもにとっておやつは4度目の食事

幼児期の子どもの胃袋は小さく、3回の食事では1日に必要な栄養をとることができません。子どもにとってのおよつのは、食事だけでは不足する栄養を補うことです。



・ポイントその1 おやつは穀物類や野菜・果物・乳製品中心におにぎりや芋などは、体を動かすためのエネルギーになります。

旬の夏野菜を子ども自ら洗って食べるのも、食材に触れるいい機会になりますね。

・ポイントその2 時間は、食事の2~3時間前におやつと食事との間隔が短いと、食量が減ってしまいます。

・ポイントその3 素材そのものの“甘み”で 幼児期は、味覚が形成される大切な時期。砂糖の甘味はクセになりやすいので、素材本来の甘みを経験させましょう。

およつ目の目安

適量は、お子さんの手のひらの大きさです。食べる分だけお皿に。



他の野菜でもOK

お手伝いおやつレシピ

野菜のチーズスティック

【材料 4人分】

- 春巻きの皮 4枚
- コーン缶 50g
- 枝豆 50g
- チーズ 60g
- サラダ油 適量
- 薄力粉 9g
- 水 15g

【作り方】

- 1 コーン缶の水を切る。枝豆はゆでてさやから豆を出し、うす皮をむく。
- 2 春巻きの皮を半分に切り、チーズと具材をのせる。
- 3 皮のふちに★の水溶き薄力粉をつけて巻く。
- 4 多めの油で全体がきつね色になるまで焼いたら完成。

レシピをクックパッド 三条市のキッチンに掲載しました

詳細はこちら↓



☆お手伝いポイント☆

- ・野菜を洗う
- ・豆をさやから出す
- ・皮で包む



保育所で食育講座を行っています！

市では、食育講座において親子でカレー作りを実施しています！子どもたちは、玉ねぎ、人参、じゃがいもを切る場所を担当。「猫の手」で食材をおさえ、上手に包丁を使って食材を切っていました。切り終わると、「楽しい！」「もっと切りたい！」などの声が聞こえてきました！



幼児期は、食への興味・関心が広がっていく大事な時期。子どもの「やってみたい！」という気持ちが、お手伝いのはじまりです。

旬の食材紹介

7月 は“枝豆”

6月～10月が旬の枝豆。冷凍食品であればいつでも食べられますが、夏にはぜひ生の枝豆を味わいたいものです。おいしい枝豆の見分け方は、さやが濃い緑で粒がしっかりしているもの。

鮮度が落ちやすいため、買ったその日のうちにゆで、余ったら冷凍がおすすめ。自然解凍で食べられます。



一編集後記ー 編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードを紹介します。

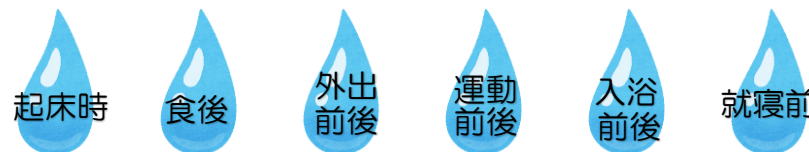
子どもの頃のおやつといえば、家の畑でとれたトマトやキュウリなどの野菜、果物などでした。夏になると、洗った野菜をそのままかじって食べていました。これから、夏野菜や果物が旬を迎えます。季節のものはおいしく、栄養もあり値段も安いことづくしです。そのまま食べられるものが多いところもいいですね。みなさんもぜひ、おやつに旬の食べ物を味わってみてくださいね。

食育の視点の主要施策（食育の推進と農業の振興に関する計画）

- 1 米飯食の推進（ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう）
- 2 共食の推進（一緒に食べておいさを共有しよう）
- 3 食文化の伝承（食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう）

熱中症に注意 ⚠️ 水分をしっかりと

毎日このタイミングでコップ1杯（200ml）水分補給を！



手作りのスポーツドリンクを作ってみませんか？

【レシピ】

水……………1リットル
砂糖……………大さじ5
塩……………1つまみ
レモン汁…適量

汗をたくさんかいた時は、水分の吸収が良いスポーツドリンクがおすすめです。汗で失ったミネラルの補給も忘れずに。家庭でも簡単に作ることができるレシピを紹介します！

お酒で水分補給はできません

アルコールは利尿作用があるため、お酒を飲んだ以上に尿として水分が出ていってしまいます。お酒を飲む前後には、意識して水やお茶を飲むようにしましょう。

水分補給!



日頃からバランスのとれた食事を



主食・主菜・副菜の“お膳のかたち”で、1日3食バランスよく食べましょう。食事は水分補給にもなります。体力をつけて、日頃から熱中症に備えることが大切です。

まずは1g塩を減らそう!

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満
血圧の高い方や治療中の方 6g 未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp