

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日



気をつけていますか？

食事のマナー



マナーとは礼儀や作法のことで、社会の中で気持ちよく生活するための知恵です。食卓を囲む全員が楽しく食事の時間を過ごせるよう、気をつけられるといいですね。今回は食事のマナーについて紹介します。

食事のあいさつ

「いただきます」

野菜や魚、肉など食材の命をいただいて食べていることへの感謝を表す言葉です。



感謝

「ごちそうさま」

食材を奔走して調達し、調理してもてなしてくれたこと（馳走）への感謝を伝える言葉です。

ありがとうの気持ちを込めてあいさつができるといいですね。

食事時の正しい姿勢



背筋を伸ばす
いすに深く座る
足は床につける

姿勢が悪いと消化器官が圧迫されて体に負担をかけてしまいます。正しい姿勢で食べることは見た目の美しさ、体をいたわることにもつながります。

✿正しい姿勢で食べるメリット✿

- *消化、吸収力がUPする
- *肺にしっかり空気が入り、脳に酸素がいきわたり、脳が活性化する
- *足がしっかりと固定されることで噛む力が強くなり、噛む回数が増え、満腹感を感じやすくなる

食育推進室は、市内の保育所(園)で「食育」についての話をしています！



箸の正しい持ち方や、食事のあいさつ、マナーなどについて話をしています♪

和食のマナー

NG



手皿



小皿や、取り皿は持つ
小皿は持って、大皿料理は取り皿に分けて食べます。

NG



使用済み食器を重ねる



使用済みの食器は重ねない
重ねないことで食器の裏に汚れが付きません。

NG



逆さ箸



専用の箸で取り分ける
取り分ける際は、専用の箸を使うとよいです。

NG



ふたを裏返す



汁椀のふたは元どおりにする
食べ終わったら、元のよう
にふたをします。

魚の食べ方を知っていますか？



チャレンジしてみよう♪



1 中骨に沿って身に箸を入れる

頭から尾の方へ中骨に沿って箸先を入れ、背中側と腹側の身を切り離しておきます。そうすることで身がはがしやすくなり、きれいに食べることができます。(画像 a)



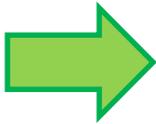
2 頭の背側から尾にかけて身を食べる

頭の背から尾へと一方向に食べ進めます。(①→②) 背中側が食べ終わったら、腹側も頭側から尾に向かって食べていきます。(画像 a.b.c)



3 中骨を取り、上身と同様に頭から尾に向かって食べる

上身を食べ終わったら、魚はひっくり返さずに頭を付けたまま中骨全体をはずします。下身も上身と同様に頭の後ろから食べ始め、腹側へと箸を進めていきます。尾にたどり着いたときに、お皿の中央がきれいだったら、上手に食べ終えたといえます。(画像 d.e)



魚はひっくり返さない！

旬の食材紹介

2月は“さつまいも”

ホクホクとした食感、優しい甘み、さつまいものおいしい季節です。さつまいもは、収穫したよりも貯蔵したものが味が濃く、甘みも強くなります。三条の下田地区は、さつまいもの産地！「越紅(こしのくれない)」というブランドで、出荷・販売され人気があります。

さつまいもは、食物繊維の他にビタミン B₁、C、E、カリウムなども豊富です。特にビタミン C は、さつまいも1本でりんご1個の約4倍も含まれています。



☆保育所おすすめおやつ☆ さつまいものきな粉まぶし



クックパッドはこちら

【材料(4人分)】

さつまいも 中 1/2 本
黒砂糖 20g
水 大さじ1
きな粉 大さじ1

【作り方】

- ① さつまいもは皮つきのまま乱切りにして蒸す。
- ② 鍋に黒砂糖と水を入れ、煮詰めて黒みつを作り冷ます。
- ③ ①に②をからめ、きな粉をまぶす。

★ポイント★

さつまいもを大きめの乱切りにすると甘さ控えめになり、さつまいもの風味が引き立ちます。



一編集後記 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。さつまいものおいしい季節になりましたね。さつまいもはいろいろな食べ方がありますが、私はふかし芋で食べるのが一番好きです。子どもの頃、祖母がふかし芋をよく作ってくれたので、おやつに食べていました。焼き芋やスイートポテトなど違う食べ方ももちろん好きですが、弱火でじっくりふかした芋が一番素材の味がしておいしいと思うようになりました。今年は下田地区の越紅(こしのくれない)もふかし芋にして食べようと思います。今から食べるのが楽しみです！

食育の視点の主要施策

(第2次三条市食育の推進及び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 減塩の推進(子どもの頃から適塩に慣れよう)
- 3 共食の推進(一緒に食べておいしさを共有しよう)
- 4 和食文化の伝承(和食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう)

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