

食育 メール

三 条 市

毎月19日は
食育の日

6月は食育月間

子どもの心を育てる楽しい食事

毎日の食事の時間は、お腹を満たすこと以外にも大切な意味があります。楽しく会話をしながらの食事は、家族みんなが嬉しい気持ちや幸せな気分になれ、心を元気にします。特に子どもにとって、楽しい食事は健やかに育つ上で大切です。今回は、家庭でできる食育として、子どもとの食事がもっと楽しくなるための工夫を紹介します。

親子で一緒にクッキング

たたく・つぶす・むく・にぎる・まぜる

など小さなお子さんでも楽しくできるカンタン料理がおすすめ。

大事なことは、**子どもが作ったものを一緒に食べて「おいしい！」と共感すること。**そして**楽しみながら行うこと。**

そして危険がないように見守りましょう。

また、好き嫌いがある子に、「**頑張つて食べよう**」「**食べないと大きくなれないよ**」と言っても子どもの心には響きにくい

ですよね。**子どもの心を動かすきっかけは「自分で作ったから」「褒められたから」「いつもと違うから」・・・**などかも

しれません。親子クッキングをきっかけに**苦手なものも食べれるようになる**といいですね◎

たたく



たたききゅうりのゴマ海苔和え

きゅうりをすりこ木でたたいて。海苔をちぎって、塩・ごま油、しょうゆ、ごまで味つけする。



つぶす



おやつに♪かぼちゃチーズもち

加熱したかぼちゃをつぶす。片栗粉を加え、中にプロセスチーズを包んでおやきの形にする。フライパンで両面焼く。お好みでみたらしれをかける。



むく

- ・玉ねぎの皮をむく
- ・とうもろこしの皮をむく
- ・えだまめのさやから豆をとりだす



にぎる

ラップにご飯を包んで握り、ちぎった海苔、とろろこんぶ、ごまお、かつお節などをバットに広げてコロコロしてまぶす。

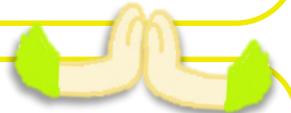


食べ物の話をしよう



一つでも良いので毎日食べ物の話をすると、子どもの食べ物への知識が増えます。知識が増えると関心が生まれて食べることがたのしくなります。そのきっかけとして、親子で買い物に行くのもおすすめです◎

会話のある楽しい食卓



食事は大切な家族の時間。子どもとの会話を楽しみながら、「おいしいね」と声をかけることも大切です。残さず食べたらたくさん褒めてあげましょう。そんな食卓があれば、子どもは食べることが大好きになります◎感謝の心を伝える「いただきます」「ごちそうさまでした」という挨拶も忘れずにしましょう。

野菜の栽培・収穫



畑があれば、野菜を育ててみましょう。プランターや培養土の袋で作れるキットもホームセンターに売っています。収穫した野菜を使って、親子でクッキングをすることで、子どもにとっても家族にとっても一番ステキな料理になります◎

一部抜粋
三条市が取り組む食育を紹介します

子どもたちへ

食育講座（親子クッキング）

- ・施設で栽培した野菜を使った調理実習などを行います。
- ・保護者への食育講話も同時に実施。食事バランス、よく噛んで食べること、おやつなどの食習慣、早寝早起きなどの生活リズムについて管理栄養士からの話をします。



食事バランスを学ぶ「食育授業」

- ・血液検査をもとに、食事と健康のかかわりを知る。
- ・健康を保ち、体の成長や活動のもとになるためのバランスの良い献立を考えます。



市民のみな様へ

1食で栄養バランスが整う食事
「スマートミール」提供店舗の拡大



こっそり減塩作戦

市内スーパー等と連携して、おいしさそのまま適塩惣菜などを販売。



ロゴマークが目印↑

共食推進事業

誰かと一緒に食事を楽しむ共食。低栄養の予防や生きがいに。



カリカリじゃこのポテサラ

材料（4人分）

- じゃがいも…300g（中2個くらい）
- きゅうり…1本
- にんじん…50g
- ちりめんじゃこ…30g
- マヨネーズ…大さじ3
- すりごま（白）…大さじ2
- 酢…大さじ1
- 塩・こしょう…適量



じゃこの食感が
良いアクセント



作り方

- ①じゃがいもはスティック状に、きゅうり、にんじんは千切りする。
 - ②きゅうりは塩を振って冷蔵庫に置いておく。
 - ③じゃがいもとにんじんをゆでる。
 - ④ちりめんじゃこは、フライパンでカリカリになるまで炒る。
 - ⑤きゅうりは水気を絞り、じゃがいもとにんじん、炒ったじゃこ、マヨネーズ、すりごま、酢で和える。塩・こしょうで味を整える。
- ★野菜を洗ったり、マヨネーズで和える工程はぜひお子さんと一緒に作ってね。

レシピはこちら
【クックパッド】



旬の食材紹介 6月は“じゃがいも”

新じゃがいもの季節ですね。「新じゃが」とは品種の名前ではなく、掘りたてのじゃがいものことをいいます。皮も薄いためよく洗って、皮ごと食べるのがおすすめです。じゃがいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに守られているため、加熱しても失われにくい特徴があります。ゆでるときは丸のまま皮をむかないほうが、ビタミン類の流出を防ぐことができます。日に当たらないように新聞紙に包み、風通しのよいところで保存しましょう。



-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。

5月に植えた野菜がちらほらと実をつけ始めました！きゅうりとズッキーニをいくつか食べました。花が咲いて、小さな実がついてだんだんと大きくなる様子を見るのは楽しいです。最近、ポテトバックという商品を知りました。土が入った袋に種芋を植えて水やりをするだけで、じゃがいもが育てられるものだそうです。畑がなくても野菜が育てられるってすごいですね。

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（ごはんを主食に主菜・副菜を組み合わせる食べよう）
- 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