



はだの食育通信



秦野市食育キャラクターポンチーヌ

2016年 5月

編集・発行元：秦野市 こども健康部 健康づくり課 親子健康担当

TEL: 0463-82-9604(直通)

Email: oyako-c@city.hadano.kanagawa.jp

「早ね・早起き・朝ごはん」！ ♪ 1 ページ

お弁当箱の大きさは？ ♪ 2 ページ

アイデア料理コンテスト開催！ ♪ 3 ページ

大勢の参加があったこどもフェスティバル ♪ 4 ページ

早起きして朝ごはんを食べようチーヌ！



[みんなを応援するポンチーヌ！]



[受け付けをするお友達！]

脳を育てる「朝ごはん」！

家族で毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べることで良い効果があります♪

学力調査の得点が高い！

朝ごはんを食べている子どもほど、このような傾向にあるのをご存知でしたか。朝ごはんを食べることで、ブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給して、午前中からしっかり活動できる状態を作るためです。体に栄養を補給するということだけではなく、よく噛んで食べることで、脳を活性化し、消化器官を目覚めさせることにもつながるからです。

子育ては脳育て

脳の発達には順序があり、いきなり知能が育つということではありません。小さいときから、脳・こころ・からだを整った三角形を意識することがとても大切になります。これは、日常生活の繰り返し、早ね・早起き・朝ごはんによって生活リズムを整え、よく噛んで楽しく食べることや、楽しく遊ぶことなどの体験により培われていきます。

成長に欠かせないホルモン

毎朝、太陽の光を視覚で認識することにより、人間の生体リズムは調整されています。これを毎日繰り返すことにより次第に自然な目覚めと共に昼間に活発な脳、からだ、こころの働きが促されるようになります。身体の成長に関係する成長ホルモンや、スムーズな眠りが促されるメラトニン、心の安定にもつながるセロトニンなど成長に欠かせないホルモンなどは、「朝早く起きてしっかりご飯を食べ、夜は早く眠る」というリズムを確立することでしっかり促されていきます。お子さんをのびのびと育てましょう。



「早ね、早起き、朝ごはん！」

で生活リズムをしっかり整え、

毎日、朝から元気にすごせるようにしましょう。



♥ 幼児期のお弁当量、どのくらいがいいの？ ♥

春になり、花や山の緑も色鮮やかになってきました。そして、進級や進学などでお弁当を作る機会が増える時期でもあります。そこで今回は幼稚園生のお弁当について特集します。

ポイント1 ⇒ お弁当箱の容量は1食に必要なエネルギー量と同じ数値の容量のお弁当箱を選ぶことがポイントです。形や色はどのようなものでもかまいません。幼児期に必要なエネルギーの目安は1日 1250~1400kcal くらいですので、この 1/3 の量 350~450cc 位がお弁当の容量になります。

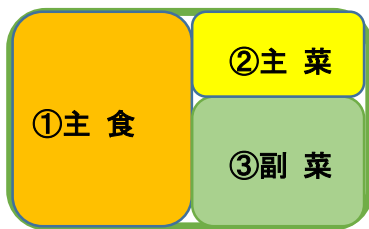
$$\text{1日の必要量の1/3量 (kcal)} = \text{お弁当箱の容量 (cc)}$$

お弁当箱の底面に容量 (cc) が表示されていない時は入る水の量を計量カップで測ってみましょう。

ポイント2 ⇒ 8分目までしっかり詰めましょう。お弁当箱のサイズが決まったら、今度はどのくらい詰めるかによって、全体のエネルギー量が変わります。ふたを重ねてもつぶれない高さまで、料理が動かないようにすき間なくしっかり8分目まで詰めることがポイントです。お弁当を開けたとき見た目もきれいで、おいしさを保つためにそれぞれの料理の味も混ざらないようにすることが大切です。

ポイント3 ⇒ 料理の組み合わせは3 : 1 : 2になるように。主食3 : 主菜1 : 副菜2の表面積比になるようにすることがポイントです。食事の中心となる料理は主食、主菜、副菜の3種に分類する事ができます。これらは料理として主材料、栄養素の構成、味、色の特徴がそれぞれ異なり、栄養や味、彩りのバランスがよくなります。この主食、主菜、副菜をそろえる事を基本に、自然の色のきれいな野菜や果物を添えれば、赤・黄・緑・白・茶の5色がそろい、彩りの良いおいしそうなお弁当に仕上がります。お子さんがカラのお弁当箱を持ち帰ったときは、ほめてあげ次の意欲につながるようにしてあげましょう。季節感や行事性、郷土食なども大切にしながら、お弁当作りを楽しみましょう。ふたを開けた瞬間の「おいしそう」という感激は、子どもに喜びを与えるだけでなく食欲も増進させてくれます。

主食 : 主菜 : 副菜を詰める割合は **3 : 1 : 2** になるように。



・切り方など一工夫して、いつもと違った切り方にしてみると、見た目も変わり、食べやすくなる場合があります。



【カニ】
半分に切って切り込みをいれ茹でます。目はゴマをつけて完成



【ハート】
半分にして、斜め切り、炒めて反対側のもとのあわせ、楊枝でとめる。

《ハム会社切り方の工夫参照》

お弁当・昼食参考例



- ・三食おにぎり
- ・レンコンのきんぴら
- ・ウィンナーとキャベツソテー
- ・くだもの (オレンジ、キーウィ)



- ・海苔巻き・ゴマ巻き
- ・鶏ひき肉ロール巻き
- ・もやし和え
- ・人参と油揚げの煮物
- ・果物 ・枝豆チーズ



- ・サンドイッチ (卵、ハム野菜、ラップでまいた苺ジャム)
- ・野菜スープ (家にある野菜) (お弁当箱に詰めて果物を添えても美味しそうになります。)

お皿にいっぱい 秦野の味

アイディア料理コンテスト結果

第7回アイディア料理コンテストが、平成27年11月28日(土)に開催されました。これは、秦野の特産物を使い、創意工夫あふれるオリジナルの料理を作るという秦野市内在学の小・中学生が参加できるコンテストです。主催は秦野市食生活改善推進団体、共催は秦野ガス、秦野商工会議所観光飲食部会・秦野市が後援です。応募作品数は505点にのぼり予選を勝ち抜いた10名の方が、当日調理室で4名分の調理をして審査を受けました。60分という時間内で調理をするのはとても緊張したことと思いますが、皆さん手際よく調理され美しく盛り付けされていました。普及性や独創性、味、盛り付け等を採点されそれぞれの特徴により各賞が授与されました。毎年行われているコンテストですが、いろいろな工夫を凝らした一品が出来て、会場の来場者も驚いているほどです。コンテストに選出された作品は、「はだのっ子が考えた、地産地消アイディア料理を食べよう月間」(7月)において、実際に市内のレストラン等で提供される可能性もあります。次回もたくさんの応募をお待ちしています。♪



ポンチヌと一緒に記念撮影!

作品の紹介です! 美味しそう!

レシピを紹介しました。②



レシピを紹介しました。①



●レシピの紹介をします。作ってみてください!

①【緑豊かな秦野の和菓子】

さつまいも……………1本

材 料
 コーヒーフレッシュ…2個
 砂糖……………55g
 抹茶……………小さじ1強
 茹でピー……………5さや

小学生が考えた素敵なレシピです。



「作り方」

・茹でピーは細かくきる。さつまいもは厚さ1.5cm位の輪切りにして皮をむき、茹でる。湯を切り余分な水分を飛ばしてつぶして、熱いうちに砂糖、コーヒーフレッシュ、茹でピーを混ぜる。二等分にして片方はそのまま、もう片方に抹茶を混ぜる。ラップに半分をのせ茶巾絞りのように形を作り完成です。

②【ピーナッツ味噌入り

秦野野菜のハンペンサンド】

材 料
 ほうれん草……………1/3束
 ハンペン……………第1枚
 ピーナッツ味噌……………30g
 チーズ……………30g
 バター……………30g



お好みで

「作り方」

・ほうれん草は固めに茹で、ハンペンは三角形になるように4等分し、長い辺に切り込みを入れる。切り込みを入れたところにほうれん草・チーズ・ピーナッツ味噌を適量入れフライパンにバターを溶かし弱火で狐色になるまで両面焼いて完成です。

第7回こどもフェスティバル開催

今年も大勢の参加がありました！



フェスティバルの開会式で「ボンチーヌ」の紹介をしてくれました。



当日は、カラフルなたくさんぬり絵を紹介しました♪



大勢の子どもが楽しそうにぬり絵をしていました♪



平成27年11月21日（土）に、保健福祉センターにおいて「こどもフェスティバル」が開催されました。天気も良く、3階の食育コーナーには142名の参加がありました。

大人気のぬり絵コーナー 食育キャラクター「ボンチーヌ」のぬり絵コーナーでは、上着を脱いで一生懸命にクレヨンをぬっている子ども達の様子がみられました。保護者の方にぬり絵を見てもらい笑顔でした。終了後はおみくじと、ボンチーヌの食育ファイルのお土産を持って帰っていかれました。皆さんがぬってくれた絵は、今年もセンターの健診諸室のフロアに、クリスマスまで貼らせていただきました。センター利用者の大勢の方たちに見てもらい、食の大切さにふれていただく機会になりました。「色がきれいだね」とか、「大胆な絵だね」などいろいろな感想を聞くこともできました。来年も予定していますので、ご参加お待ちしております。

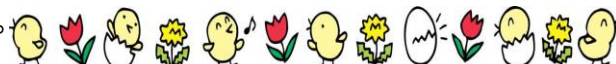
食育アンケート結果 待ち時間で保護者の方に、食育のアンケートを実施しました。結果は次のとおりです。

定番は？	1位	卵料理	定番朝食メニュー	主食は？	1位	ごはん
	2位	納豆			2位	パン
	3位	味噌汁			3位	麺類

(卵料理は卵焼きが多かったです)

(麺類はうどんが多かったです)

朝食は和食中心の方が多いようでした。朝食を摂る習慣は、これからも健康に過ごすために欠かせないこととなりますので続けていきましょう。



賢い消費者を目指すための 豆知識！

最近、食品の賞味期限の改ざん問題があったことを覚えていますか？期限が過ぎてしまっている商品の日付けを改定して販売していたという事件がありました。食の安全性をゆるがす問題が絶えません。食品を摂取する際の安全性や、食品選択の機会を確保するために、2015年4月に食品表示法が施行されました。このような中、私たちが身近に知っておきたい表示例として、毎日の食事で気になる食塩量は、従来は「ナトリウム」と表示されていましたが、「食塩相当量」と表示されるようになりました。ナトリウム表示の時には《ナトリウム(mg)×2.54÷1000》の計算式で求めてからでないとなかなか分からなかった食塩相当量が、すぐ分かるようになりました。食塩摂取量の目安ですが、目標量は18歳以上で、男性は1日8.0g未満、女性は1日7.0g未満となっています。食品表示を確認しながら、「ダシ」を使ったり、酢や香辛料で味にアクセントを付けたりすることで減塩をすることに繋がります。食品表示を確認しながら、楽しく賢く買い物をしましょう。

※小さじ1（5cc）の食塩は6gになります。