



第9号



秦野市食育キャラクターポンチーヌ

# はだの食育通信

2019年8月

編集・発行元：秦野市 こども健康部 こども家庭支援課 親子健康担当

TEL: 0463-82-9604(直通)

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



秦野市の私立こども園・保育所に「ポンチーヌ」が登場！・・・1ページ

第10回アイデア料理コンテスト入賞作品に挑戦！・・・2ページ



食育のぼり旗を配布しました！・・・4ページ

色々なアイデアが詰まっているよ！



体を元気にする食事のポイント！・・・3ページ

幼稚園・こども園や小中学校などで見かけます。

## 食育キャラクター「ポンチーヌ」による「楽しい食育」 私立こども園や保育所で実施！

公立幼稚園・こども園で実施している食育を、私立こども園や保育所でも開始しました。

一番初めに訪れたのは「こひつじ保育園」です。カードを使って野菜の名前や色について質問しながら、食べ物の「旬」の話をしました。野菜や果物には旬があり、旬の時期が一番おいしく、栄養も豊富です。給食にはどんな野菜が使われているか探してみると、食べる楽しみも増えると思います。

ポンチーヌが、『「早寝・早起き・朝ごはん」は元気な体を作るために大切だよ』と呼びかけると、「夜は9時に寝たよ」などと大きな声で答えてくれました。また、ポンチーヌへの質問タイムでは、返事をするのが難しい質問もあり、ドキドキ・ワクワクしながら答えました。最後に「ポンチーヌ、また来てね」と声をかけられ嬉しく思いました。みなさんに会える日を楽しみにしています。



《一緒に楽しく踊っています！》

好きな食べ物は何ですか？



えー！！

ほくも好き♡



《ポンチーヌへの質問タイム》

ピーマン！



「早寝・早起き・朝ごはん」で  
パワーアップしようね！



# 第10回アイデア料理コンテストの 作品に挑戦してみました。

平成30年11月17日(土)に、第10回～お皿にいっぱい秦野の味～アイデア料理コンテストが開催されました。これは、市内の小中学生を対象に伝統的な郷土料理に加え、秦野の特産物を使った、創意工夫あふれるオリジナル料理を募集し、はだのっこの健やかな食生活の実現をめざしながら秦野の文化の継承を図る目的で実施されているものです。614点の応募があり、書類審査通過作品の11点が本選に挑みました。どれも美味しそうに仕上がっていましたが、今回は『プロフェッショナル賞』に選ばれた、「緑茶ハンバーグの和風あんかけ」に挑戦。お茶と混ぜると味にどのような変化があるのかワクワクしながら作ってみました。

## 《材料 4人分》

### 【ハンバーグ】

ひき肉・・・・・・・・・・500g  
 シイタケ・・・・・・・・・・4個  
 お茶・・・・・・・・・・大さじ3  
 塩、こしょう・・・・・・・・各適量

### 【あんかけ】

ホウレンソウ・・・・・・・・1束  
 ニンジン・・・・・・・・・・1本  
 めんつゆ・・・・・・・・・・大さじ5  
 しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1  
 片栗粉・・・・・・・・・・適量  
 水・・・・・・・・・・適量  
 油・・・・・・・・・・適量

## 《作り方》

- ① ボウルにひき肉、シイタケ(みじん切り)と、お茶(すったお茶)を入れ、塩・コショウで味付けをし、こねる。
- ② ①で4cmくらいの肉だんごを作り焼く。
- ③ ニンジンをせん切りに、ホウレンソウを2cmくらいに切り、炒める。
- ④ ③の中にめんつゆ大さじ5杯、しょうゆ大さじ1杯、水大さじ3杯、水溶き片栗粉を入れる。
- ⑤ お皿に盛り付け、完成。

## この料理のアピールポイント

・殺菌作用のあるお茶を加え、食感をよくするためにシイタケを入れてあります。



お肉が隠れるほど、野菜がたっぷり!



※肉を焼いている時に、緑色の肉汁が出ていました。食べるとお茶の香りを感じることができました。めんつゆの味がアクセントになり、美味しかったです。

◎入賞作品を数点紹介いたします。市のホームページでも紹介していますので是非ご覧ください。

### 《コックポンチーヌ賞》

そば粉の  
パンケーキバーガ



《お皿にいっぱいアイデア賞》  
季節のフルーツ・落花生コロッケ  
ソース2種添え



### 《はだのっこレシピ賞》

サツマイモとお米  
のサクサクボール



### 《プロフェッショナル賞》

落花団子



# 体を元気にする食事のポイント！「カルシウム」

生体内にもっとも多く存在するミネラルは、カルシウムです。99%は、骨・歯などの硬組織に存在し、残りの1%は血液、筋肉、神経などの軟組織にイオンや様々な種類の塩として存在しています。カルシウムは主に小腸で吸収されますが、吸収率は成人で20~30%とあまり高くありません。骨は、約3か月のサイクルで骨形成と、骨吸収を繰り返しています。カルシウムを多く含む食品は、牛乳、小魚、海藻、大豆および大豆製品などが有名です。例えば、牛乳コップ1杯(200ml)には、約220mgのカルシウムが含まれていて、これは18歳以上の女性の推奨量(1日650mg)のおよそ1/3に当たります。

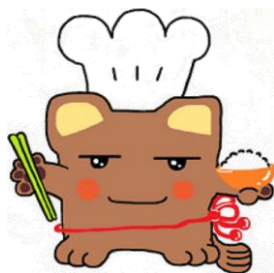
カルシウムは、背が伸びて骨が育つ成長期や、赤ちゃんの発育する妊娠、授乳期には特に不足しないようにしたい栄養素です。骨粗鬆症予防には、若いうちから丈夫な骨を作っておくことが大切です。また、摂取したカルシウムが効率よく吸収されるためには、ビタミンDやビタミンK等のさまざまな栄養素も必要になります。そのためには、栄養のバランスに配慮した食事と、適度な運動を行うようにすることが大切です。今回、カルシウムを効率よく摂取できる一品として「じゃこ納豆チーズトースト」を紹介します。

## 《材料》

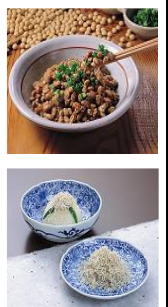
食パン	6枚切り1枚
納豆	1カップ
とろけるチーズ	適量(1~2枚)
ちりめんじゃこ	適量(10g位)
マヨネーズ	大さじ1弱

## 《作り方》

- ① 食パンを十字に切り四等分する。
- ② チーズ以外の材料すべてをよく混ぜる。
- ③ 食パンの上に②を四等分にしたもののをのせ、さらにとろけるチーズをのせ、オーブントースターで4~5分焼いて出来上がり。



納豆の臭いもあまり気にならないし、チーズやじゃこもおいしく食べることができたチャーヌ！



## 「しらす」と「じゃこ」何が違うの？

カルシウムたっぷりの「しらす」。「ちりめんじゃこ」と「しらす」の違いは何でしょうか。実は、どちらも、「鰯の稚魚」を使った食材です。鰯は、カタクチイワシを使用しますが、季節によりマイワシ、ウルメイワシなども使用されます。それぞれの乾燥度の違いから、呼び名が異なります。一般的には、「釜茹でしたのみのもの」を「しらす(釜揚げしらす)」、「釜茹で後に少し干したものを「しらす干し」、「じっくり干して乾燥させたもの」を「ちりめんじゃこ」と呼んでいるようです。「しらす」→「しらす干し」→「ちりめんじゃこ」の順に乾燥度が高くなります。



# 風にたなびく「食育のぼり旗！」



秦野市では、「毎月19日は秦野市民の食育の日、家族そろって食べようDAY!」として、食でつなぐまちづくりを推進しています。そのことを皆様にご案内いただきたく『食育のぼり旗』を作成しました。市内の幼稚園や保育園、学校、商店街などで見かけたことがあるのではないのでしょうか。

ライフスタイルの多様化により家族そろって生活リズムを共有することが難しくなっているようですが、食事はその日の出来事を話し合ったりするコミュニケーションの場としても重要です。家族や仲間と一緒に食べる(共食)ことで食事のマナーや料理についての関心が高くなり、色々な栄養も摂りやすくなります。何より、楽しく、おいしく食べることができます。共食の機会をつくりましょう。



〈配布をした食育のぼり旗〉

## 熱中症の予防について！

熱中症は、高温の炎天下だけでなく、ジメジメした梅雨時期から残暑が終わる9月ころまで、十分な注意が必要になります。熱中症を引き起こす条件には、「環境」「からだ」「行動」などの要因が関わっています。

### 環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・締め切った部屋
- ・冷房のない部屋 等

### からだ

- ・暑さに慣れていない
- ・乳幼児
- ・寝不足など体調不良
- ・朝食を食べない
- ・発熱や下痢 等

### 行動

- ・激しい労働や運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況 等

人間の体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで、体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます。しかし、体のバランスの破綻により体温の上昇と調節機能のバランスが崩れると、ドンドン体に熱がたまってしまい熱中症になってしまいます。涼しい服装や日傘、帽子、日蔭などを利用して、水分・塩分などの補給もしてください。体調の悪いときは、特に注意してください。「こまめに水分補給」が大切です。



※「平成」が31年4月30日で終わり、5月1日から「令和」になりました。4月からは課の名称も「子ども家庭支援課・親子健康担当」に変更になりました。これからもいろいろな場所で「ボンチーヌ」と会うことがあると思います。さらに元気な「ボンチーヌ」と、みなさんが楽しいひと時を過ごせるように頑張ります。

応援をよろしくお願ひします。♪ ♪



会える日を楽しみにしているチーヌよ！