

# はだの食育通信

第10号



秦野市食育キャラクターボンチーヌ

2020年3月

編集・発行元：秦野市 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

☆食育を始めて5年！  
・・・♪1ページ

☆子育て中の  
楽ちんごはん！  
・・・♪2ページ

☆アイデア料理コン  
テスト作品に挑戦！  
・・・♪3ページ

☆体を元気にする食事  
のポイント！  
・・・♪4ページ



いつも大きな声で「朝  
ごはんのうた」を歌っ  
ているチーヌ♪♪

時短で簡単に  
作れると嬉し  
いな！



秦野市の特産品を  
使って料理するんだ  
おいしそう！

きのこ類もしっかり食  
べたいよね！



## 楽しい食育を開始してから5年！ボンチーヌのつぶやき

・楽しい食育は平成26年5月に市立幼稚園から開始しました。そして食育キャラクター「ボンチーヌ」も一緒に参加して、うたと踊りで食の大切さを伝えてきました。今では、公私立幼稚園・こども園・保育園へと広がっています。その活動は5年が過ぎ6年目に入ります。そこで「ボンチーヌ」に感想を聞いてみました。♪♪

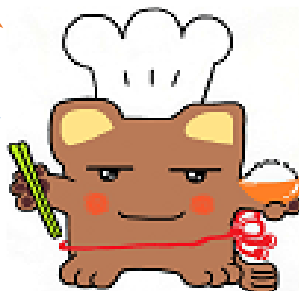
大きな声で挨拶をしてく  
れてとっても嬉しい。話も  
しっかり聞いてくれるから  
本当に嬉しいチーヌヨ！

園に行くことはとても  
楽しいよ！

最近、ピーマンが大好き  
な野菜だよと聞くことが  
ある！うれしいな♪

ボンチーヌと一緒に  
これからも食育を頑  
張ろう！！

踊りを1回見ただけで  
すぐ踊れることがすご  
く感動する！



「早寝・早起き・朝ごはん」  
この言葉を知っている園児  
が増えてきていると思う！



# 「クッキング&トークショー」を開催！

## “超おいしい！子育て中の楽ちんごはん”



令和元年7月2日(火)、秦野市保健福祉センター・調理室において『やすま ゆかり』氏による「クッキング&トークショー」を開催しました。



### ～講師紹介～

《やすま ゆかり》氏

簡単フレンチ塾の主宰。

雑穀アドバイザー、食育指導士の資格を持ち、秦野ガス等で料理教室をされています。また、雑誌へのレシピ提供など多方面でご活躍され、楽しい食卓作りを提案されています。

◎今年度は、楽しく食育を実践することを目的に、地元食材を使用した、簡単にできる料理のデモンストレーションとトークによる講座を行いました。

講師の先生からブロック肉で作った塩漬け豚を基本にしたいろいろな料理を紹介していただきました。

主食のごはんや、ソテー、トマト煮やスープ、そしてデザートのお菓子も作っていただきました。講師のやすま先生は調理をしながら、家庭のエピソードなどを話され、食本来の「楽しむこと」の大切さを教えていただきました。参加された方々は、料理だけでなく日常の家族との接し方などもとても参考になったと喜ばれました。

アンケートでは、「今後の食事作りに役立てることが出来る」という回答が95%以上でした。また、これからの食生活についても、「食事を楽しみたい」、「家族一緒に食事をする機会を多く設けることなどを意識していきたい」という意見が多くありました。短い時間でしたが、ゆったりと楽しく充実した時間になったようでした。

### 《塩漬け豚の作り方》

#### 【基本材料】

豚肩ロース(又はカタ肉)

塩(豚肉の重量の2.5%)

砂糖(塩の半分)

※好みに胡椒やハーブを入れることもできます。



料理に使った食材



話を聞いている参加者

#### 【作り方】

- ① 豚肉の水気を拭き取り、塩と砂糖をすり込む。
- ② ラップをして冷蔵庫で3日寝かせる。
- ③ 表面を洗い流し調理する。

◎豚ブロック肉を使いこなしてみましよう。

★スライスして炒め物や豚汁に。

★塊のままグリル: ニンニクやハーブで香りをつけタコ糸で縛りオーブンに入れる。

★茹でる: 塊のまま茹でてポトフや、茹であがった肉を切り、煮豚や炒め物に使う。



◎塩漬け豚を使った料理

豚と豆もやしのごはん  
豚のソテー  
豚肉のトマト煮  
茹で汁を使ったスープ

# 第11回アイデア料理コンテストが開催されました！

令和になって初めての「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、今回も517点のたくさんのオリジナル料理の応募がありました。

第一次審査の結果、12点の作品が11月16日（土）の本選に出場し、各賞が決定しました。力作ぞろいの作品でしたが、今回「はだのっこレシピ賞」に入賞した平井さんの作品《サトイモのあげもの》に挑戦してみました。揚げ物の中にひじきを混ぜてあり、カルシウムや食物繊維なども豊富に含んでいる1品です。

## 【材料】 4人分

乾燥ひじき……………5g  
サトイモ……………600g  
塩……………少々  
油……………適量  
切りのり……………適量

## 【作り方】

- ① 乾燥ひじきを水につけて戻してから、水気を切っておく。
- ② サトイモの皮をむき、サトイモをすりおろす。
- ③ ②に塩少々を加え、半分には、①のひじきを加える。
- ④ ③をのりで巻く。
- ⑤ ④を油で揚げてから、もう一度塩をかけて完成。
- ⑥ 器に盛り付ける。

外はサクサク、中はトロトロの食感  
になります♪♪

※この他の作品も、秦野市のホームページでも紹介しています。工夫された作品が多数載っています。是非ご覧ください。



もっちりとして  
なめらかな口当  
たり、天つゆに  
つけても美味し  
かったチーヌ！



## 作ってみよう、朝ごはん♪

※卵と相性の良い納豆を使った  
朝食メニューになります。

### 《納豆キャベツの作り方》

#### 【材 料】

小麦粉……………大さじ3(大盛り)  
キャベツ(千切り)……………100g  
納豆……………1パック  
卵(L~M)……………1個  
しらす…1パック(大さじ2程度)  
水……………50~60ml  
油……………大さじ1  
しょうゆ……………適量

この材料で2枚(12cm位)  
作れます。

#### 【作 り 方】

- ① 卵をボウルに割って溶き、納豆は付属のタレを入れて軽く混ぜておきます。
- ② 卵のボウルに小麦粉以外の全てを入れて、均一になるまで混ぜます。お箸が良いです。
- ③ 小麦粉も入れてよく混ぜたら、熱したフライパンに油をしいて一気に焼いていきます。
- ④ 縁が乾いて焼き色が見えてきたら、ひっくり返します。焦がさないよう2~3分焼いて出来上がり。
- ⑤ お好みでしょうゆを塗るか、つけて召し上がってください。

焼きあがった時に納豆  
の香りが少しします。ほ  
んのりしらすの味がし  
て、しょうゆとの相性は  
抜群！



キャベツもた  
くさん食べら  
れるよ！





# 体を元気にする食事のポイント

## ビタミンDについて！

### ビタミンDについて

カルシウムや骨の代謝に欠かせない栄養素として知られています。昭和30年頃まではビタミンD不足で「くる病」の子どもや骨軟化症の大人が多かったために、ビタミンDが豊富なタラの肝臓を絞った肝油を子どもに飲ませる習慣がありました。食生活が豊かになり「くる病」の子どもも減りこのような習慣は減ってきましたが、現在も潜在的ビタミンD欠乏状態の人が少なくないようです。

### ビタミンDの働き

小腸や腎臓でカルシウムやリンの吸収を促す働きがあります。また、カルシウムは血液を通過して全身の細胞に送られるのですが、その血液中のカルシウムの濃度を一定に保ち、丈夫な骨を作る働きがあります。

### ビタミンDを多く含む食材



- ① きくらげや干しシイタケなどのきのこ類
- ② 内臓ごと食べられる魚類、ししゃも、しらす干しや、鮭など。

ビタミンDは食べ物から摂る以外に、紫外線を浴びることで体内で合成されます。1日15分程度は日光を浴びたいですね。

### 調理のワンポイント

ビタミンDは、油脂に溶けやすい脂溶性のために、動物性食品のほうが吸収しやすいです。また、きのこ類は、炒め物や、揚げ物など油を使った料理にすると吸収率がアップします。

### ビタミンDをたっぷり含んだ一品

ビタミンDをたっぷり含んだ pasta を作ってみました。参考にしてください。



1食分の栄養価	
エネルギー	397kcal
タンパク質	19.6g
脂質	7.1g
食塩相当量	0.6g

※バターを減らすことで、脂質を減らすことができます。

#### 鮭ときのこの和風パスタ

#### 【材料】 2人分

パスタ	150g
鮭	1切れ
しめじ	50g
バター	10g
万能ねぎ	10g
めんつゆ	大さじ2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1

#### 【作り方】

- ① フライパンでバターを熱し、鮭を焼く。
- ② 鮭に火が通ったら一度皿にあげ、骨を取り除いて身をほぐす。
- ③ しめじを手でちぎって、フライパンで炒める。
- ④ めんつゆ、酒、みりんを加えてあえる。
- ⑤ 茹でておいたパスタを加え、パスタのゆで汁でよく馴染ませながら中火で炒める。
- ⑥ 水分が少なくなってきたら、万能ねぎを散らして出来上がり。

### ～編集後記～



・2013年に第1号を発行してから10号を発行することができました。「はだの生涯元気プラン（秦野市食育推進計画）」を策定してから『食で育む、元気な秦野』の実現に向けて「ボンチーヌ」は、園や小学校でも食育を進めてきました。食育通信を通していろいろな情報をお届けできるようにしていきたいと思っております。これからも応援よろしく申し上げます。