



はだの食育通信

2020年7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

☆生活リズムを整えましょう！
・・・♪1ページ



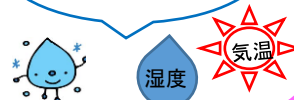
☆「ポンチーヌ」がリニューアル！
・・・♪2ページ

オリジナリティーあふれるポンチーヌを作るぞ～！



☆夏を元気に過ごすために！
・・・♪3ページ

食材の保存方法も注意してね！



☆簡単朝食レシピ
・・・♪4ページ

豆乳を使ったレシピです！



『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを整えよう！

新型コロナウイルス感染症予防のための自粛が続いた中で、決められた時間に起きる、食事をするなどの普段通りの生活を送ることが難しかった時期もあったと思います。このような時だからこそ、生活リズムを整え、バランスの良い食事からしっかり栄養を摂ることで免疫力を高めましょう。

人間の生体リズムは、脳が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって調整しています。これを毎日同じ時間に繰り返していると、次第に自然な目覚めと共に、昼間に活発な「からだ」・「あたま」・「こころ」の働きが促されるようになります。1日の食事を規則的に摂り、生活リズムを作っていくことが良い生活習慣につながります。

また、家族や友達など、みんなで何かに取り組むことを決めて、コミュニケーションを図る時期にしてもよいのではないのでしょうか。「挑戦したことができた」、「自分で料理が作れた」、「決めたルールが守れている」などの成功体験は、自信や意欲にもつながっていきます。「できること」や「やってみたいこと」などを増やしていく良い機会になります。いろいろなことにも挑戦していきましょう。

ルールを決めて行ってみよう！

早く寝ているよ！



【早寝・早起き】



【朝のあいさつ】



【家事の手伝い】



皆と一緒に食べるとおいしいな！

食育キャラクター「ボンチーヌ」がリニューアル



全国の方からの「ふるさと納税（寄付）制度」の寄付で生まれました。これからも食の大切さを伝えるために活動していきますので、応援よろしくお願ひします。

作ってみよう！「朝食 de ボンチーヌ」

職員がチャレンジした「朝食 de ボンチーヌ」の作品を紹介します。みなさんも少し時間があるときには、「ボンチーヌ」のごはんを作ってみてはいかがでしょうか。ボンチーヌと一緒に食事を楽しみましょう。



★食べ過ぎに注意！

クッキーを焼くときに形を作りました。スープや牛乳と一緒に！



★食パンでボンチーヌ！

きな粉＋砂糖＋バターを混ぜて顔を描き、焼きました！



★にっこり三色ボンチーヌ！

ひき肉と卵のそぼろ・野菜でもりもり元気になりそう♪



★しっかり者のボンチーヌ！

玄米ごはん＋のりよく噛んで食べましょう。



◎たくさんのボンチーヌに
囲まれて嬉しいな♪ 表情もいろいろあって楽しい！



★ホットケーキでボンチーヌ！

ホットプレートにココアと食紅をまぜた生地で絵を書いて焼き、その上に生地を流して焼きました。

どれも美味しそう♡
迷うチーヌヨ！



★カレーを足して朝ごはん！

パワー全開！ボンチーヌ！

朝ご飯をしっかり
食べて元気になる
チーヌ！





梅雨時から夏を元気に過ごすために！



この時期は、梅雨のジメジメした気候により、自律神経の乱れ、湿気による不調など、体調を崩しやすくなります。また、カビや、細菌が繁殖しやすくなり、食中毒の危険性も高まっています。おすすめの食材の組み合わせで、ジメジメした時期も元気に乗り切りましょう。

《おすすめの食材》

◎「ビタミンB群」を摂取しましょう・・・体調不良により、体力低下やだるさを感じる時。

ビタミンB1



◎糖質を分解してエネルギーに変える役割を果たすことから、「疲労回復ビタミン」「ストレスビタミン」とも呼ばれています。

◎多く含む食材→玄米・発芽米・全粒粉パンなど胚芽付きのもの、豚もも肉、豚ロース肉、紅鮭など。

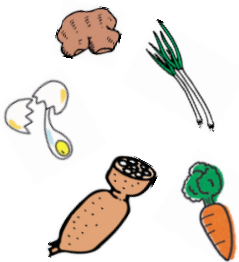
ビタミンB2



◎糖質や脂質、たんぱく質をエネルギーに変える時に必要なビタミンです。

◎多く含む食材→魚介類、牛乳・乳製品、卵などの動物性食品、納豆や緑黄色野菜、きのこ類

◎体を温める食品を摂りましょう・・・食べ物には、体を温めるものや冷やすものがあります。



◎気候の変化で機能が低下しやすい梅雨の時期には、「体を温めるもの」を積極的に取り入れることがおすすめです。

◎体を温めるもの→葱、生姜、唐辛子などの薬味、スパイス類など（血行を促進して体を温める食材は、色が「赤・黒・オレンジ」ものが多く、ゴボウや人参、レンコンなどの根菜類や、卵、赤身肉、チーズ、魚介類なども当てはまります。）

食中毒に気を付けましょう！

◎食中毒は大きく分けて3つあります。

- ①細菌性食中毒・・・食中毒菌が食品の中に混入したことで起こる。（カンピロバクター、黄色ブドウ球菌、サルモネラ菌など）
- ②ウイルス性食中毒・・・ウイルスが蓄積している食品を飲食したり、人の手を介したりすることで起こる。（ノロウイルスなど）
- ③自然毒食中毒・・・フグや、毒キノコなど、動物性・植物性の毒によって起こる。

◎食中毒予防の三大原則

◎食中毒の原因菌を「**つけない！**」「**増やさない！**」「**やっつける！**」

◎食中毒の予防方法

- ◎しっかり手を洗う！（調理前・調理中、生肉や魚・卵を触った後）
- ◎まな板、包丁、ふきんなどは、熱湯や漂白剤で殺菌する。
- ◎食品の中心部までしっかり加熱する。
- ◎扱う食品により調理器具や容器を分ける（肉や魚などの生ものと野菜とでは切るまな板や包丁、保存容器を区別する）。
- ◎冷凍、冷蔵が必要な品は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する（詰め過ぎ注意）。
- ◎調理後の料理は早めに食べる。保管する場合は冷蔵庫で（過信は禁物）。



★バランスの良い食事を摂り、適度な運動や休養で、菌にも負けない体づくりをしましょう。汗も出る時期ですので、しっかり水分補給をしましょう。



簡単に作れる おいしい朝ごはん！

ボンチーヌも大好きな朝ごはん。1日の活動の準備をしてくれる、大切な食事です。朝の忙しい時間に嬉しい、“簡単”“おいしい”“栄養価が高い”朝食のレシピを紹介します。

「ブロッコリーとしめじの豆乳リゾット」

《材料 3人分》

炊いたご飯	お茶碗2杯分(200g)
しめじ	1パック
ブロッコリー	1/2個(150g)
水	50cc
塩	小さじ1/2
豆乳	300cc
味噌	大さじ1
すりごま	大さじ1
オリーブオイル	適量
とろけるチーズ	適量

《作り方》



- ① しめじは房を分けて、ブロッコリーは小さめのザクザクに切っておく。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、しめじとブロッコリーを炒める。
- ③ 水、塩を入れて蓋をし、弱火で3分ほど煮る。
- ④ 味噌を溶かしながら豆乳を入れ、ご飯とすりごまを入れ混ぜながら少し中火で煮る。
- ⑤ 最後に、チーズを入れ混ぜて出来上がり。

【エネルギー：280kcal たんぱく質：11.9g 脂質：11.2g 塩分相当量：1.9g】

おかゆは、柔らかいけれど、しめじはしっかり噛んで食べたよ！



ワンポイント…豆乳について

健康志向から、ヘルシーといえる豆乳を利用する人は増えていくようです。豆乳は大豆が原料で、大豆をすりつぶして絞った汁が豆乳で、かすがおからになります。そのため、食物繊維はほとんど含まれませんが、吸収されやすい状態になっています。

牛乳より低エネルギー、低脂肪、低糖質で、コレステロールを含みませんが、骨の健康に関わるカルシウムは、牛乳のほうが多く含まれています。また、貧血に関わる鉄や銅を多く含みますが、非ヘム鉄なのでビタミンCを同時に補うことが大切です。

○豆乳の種類

無調整豆乳→水以外のものを加えていない。

調整豆乳→豆乳に砂糖、塩、油脂、香料などを加えて飲みやすくしています。

豆乳飲料→果汁やコーヒーなどを加えた飲料で、果汁入りとその他に分けられます。

～編集後記～



ボンチーヌもマスクを着用！



3月以降、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のために、いろいろな制限があり、ボンチーヌも皆さんに会えない日が続いています。三食食べて、睡眠もしっかりとり、毎日を元気に過ごし、皆さんに会える時を楽しみにしています。❤

これからも、「しっかり手洗い」「マスクの着用」「3密を避ける」などの感染症予防を心がけるようにしていきましょう！