



第7号



秦野市食育キャラクターポンチーヌ

# はだの食育通信

2017年9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」で  
元気もりもり！

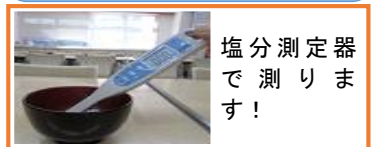
平成29年度食育講演会！  
大勢の参加がありました・・・♪2ページ ♡



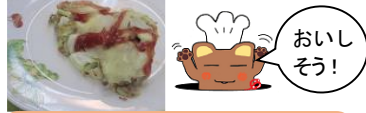
試食も  
楽しみ  
♪♪♪

★作ってみました！  
アイデア料理コンテストの作品・・・♪3ページ

「おめでた家族教室」で  
自宅の味噌汁の塩分測定  
をします♡・・・♪3ページ



499点の応募があったアイ  
ディア料理コンテスト！



元気になる食事のポイント  
・・・♪4ページ

## 秦野市食育キャラクター「ポンチーヌ」♪

### 「ポンチーヌにインタビュー」してみました！



食育キャラクター「ポンチーヌ」は、今年も幼稚園や、こども園、小学校で食育活動を行っています。うたや体操にさらに磨きがかかり、楽しい会話も増えているようです。今年度は7月までに6園に訪問し、エプロンシアターを観たり、「ポンチーヌ」と一緒に楽しい歌や、体操をして食育を行っています。そこで今回は、食育で活躍している「ポンチーヌ」にインタビューしてみました。

●暑い夏の過ごし方は・・・「ふさふさの毛で覆われているので汗もたくさんでるチーヌよ。水分はしっかり摂って、食事もしっかりと食べるようにしているし、睡眠もとって体調管理をしているチーヌ！」

●食生活で気を付けていることは・・・「早ね・早起き・朝ごはんだチーヌ！規則正しい生活リズムで毎日過ごしているチーヌ。朝ごはんはもりもりとしっかり食べ、野菜は秦野産を使って、サラダや味噌汁にして食べているチーヌ。ゆでピーも大好き、美味しすぎて困るチーヌ！」

●嬉しかったことは・・・「帰る時に、みんなから「また来てね！」「待っているね！」って言われると、すごく嬉しいチーヌ！歌や体操をもっと練習して、みんなの元気パワーをもっとアップしたいと思うチーヌ。毛並もふさふさして可愛いなんて言われると照れちゃうけど嬉しいんだチーヌ！」

・「ポンチーヌ」と一緒に楽しく食育をしながら、いつのまにか生活リズムが整い、元気になれば嬉しいですね。次は保育園や小学生のみんなと会える時をポンチーヌも「ワクワク、ドキドキ」しながら楽しみにしているとのことでした。「ポンチーヌ」に会える時まで、みなさんも元気にお過ごし下さい。



# 平成29年度 食育講演会開催

## ～子どもの夢を実現する生活の法則～



今回は、子どもの夢を実現する生活の法則～東大生・一流スポーツ選手に学ぶ生活習慣～という、興味深い内容の講演でした。

【夢を実現するために】朝食摂取とペーパーテストの得点の関係や、睡眠時間と成長ホルモン分泌量の関連性などは統計的に結果が出ています。子どもの意欲や学力、体力がアップし夢の実現に向けて元気になるために食生活の法則があり、『規則正しい生活習慣』と『自己管理能力の高さ』は東大に合格した学生や一流スポーツ選手などに共通していることです。よく運動する子どもは、脳

も発達しやすいために、文武両道を極めることができるということが、夢の実現に向けて大きく関わっています。

【規則正しい生活習慣】一見簡単にできると思われがちですが、携帯電話や、ゲームの普及など周りの環境によって難しくなっているようです。これは、毎日の生活リズム＝早ね・早起き・朝ごはんにより、生活リズムを整えることが『規則正しい生活習慣』につながっています。活気あふれる1日のスタートをきることができる！これが重要になります。

【脳を育てる】脳の中に「海馬」という記憶力を司る部分があります。海馬の発達は、生活習慣と深い関係があります。8カ条を実践できている人の海馬は大きいようです。「早寝・早起き・朝ごはん」この食生活は、記憶、認知機能の中核である海馬を大きく育てます。この講演会をきっかけに、生活習慣をもう一度見直す機会を持たたことは、子どもの将来の夢を実現することに近づけるのではないのでしょうか。

### 文武両道を実現する8カ条

- ① 朝食を毎日しっかり食べる
- ② 毎朝、排便がある
- ③ 遅刻をしない
- ④ 学校で眠くならない
- ⑤ 体をしっかり動かす
- ⑥ 毎日勉強は2時間（小学生は1時間内）  
（携帯電話・ネットは1時間以内）
- ⑦ 風呂（湯船）に入る
- ⑧ 睡眠は7時間（小学生は8時間）しっかりとる



ボンチーヌと一緒にパチリ！  
先生もニコニコ顔で記念撮影されました。♡

日時：平成29年6月14日（水曜日）

場所：秦野市保健福祉センター3階多目的ホール

時間：午前10時～正午

【講師プロフィール】1975年、東京教育大学大学院体育学科研究科終了。医学博士。筑波大学付属駒場中・高等学校教諭等で勤務した後、2003年より国立北海道教育大学教授2007年より東海大学大学院体育学研究科長を経て、現在は静岡産業大学経営学部スポーツ経営学科教授。専門は保健体育教育学・トレーニング科学・発達発育学・教師教育であり文部科学省「子どもの体力向上プロジェクト」、「子どもの生活リズム向上プロジェクト」研究代表。「全国体力・運動能力・運動習慣等調査に関する検討委員会」委員等としても活躍されています。





ミルクティゼリー

## 味噌汁の塩分濃度は何パーセントかな？



毎回人気のある講座「おめでた家族教室」ですが、2日目の内容が大きく変わりました。妊娠中の食事について、積極的に摂りたい栄養素や、塩分濃度を知るために味噌汁塩分測定、夕食の献立を料理カードを使って考える、また「妊娠期にお勧めする旬の料理の試食」などに変わりました。

**【料理カードを使う】**栄養バランスの良い食事を考えるために、また1回の量や調理法を知るために料理カードを使って夕食の献立を考えます。参加した人達は「こんなにカロリーがある」や、「このくらいの量を食べて大丈夫なの」などと、驚きながらカードを使って夕食の献立を考えています。

**【味噌汁塩分測定】**自分の作った味噌汁が、塩分はどのくらい含まれているか知るため、味噌汁の塩分濃度を測定してもらいます。測定して塩分が「やっぱり多かった！」とか「以外に少なかった！」などの感想を口々にされ、塩分濃度を知り塩分摂取量を少なくする方法などもわかり良かったなど、「今後味噌汁を作るときに大変参考になり嬉しいです」ということでした。

**【味噌汁の飲み比べ】**用意してある2種類の味噌汁の飲み比べもしてもらいます。A：鰹節でだしを取って作った味噌汁と、B：だし入り味噌で作った味噌汁の飲み比べです。どちらが美味しく感じられるか聞いてみると、Bのだし入りで作った味噌汁のほうが美味しいと感じる人が多く、美味しさの基準が変わってきているようです。これは、鰹節などの天然だしをとった味噌汁を食べる習慣が少なくなってきたためかもしれません。だし入り味噌汁の塩分は高くなりがち。本物の味を楽しみましょう。

**【楽しい試食】**最後に試食があり「きのこのテリーヌ」や「ミルクティゼリー」や「カッターチーズ和え」等の季節の秦野産の野菜を使った料理を試食してもらいます。味付けも薄味で美味しく、調理も簡単であり、あまり時間がかからない、誰でも作れるものを試食してもらっています。家でも作ろうと思えるそうです。試食の時は、出産に向けての情報交換や気分転換の楽しい時間で、「参加して良かった」という意見が多く聞かれます。

手作りカッターチーズ和え！



キノコのテリーヌ！  
美味しいと評判です！


## アイデア料理コンテストの作品に挑戦！

・第8回アイデア料理コンテストの最終決定戦が11月に行われ、各賞が決まりました。今回入賞した作品の一部は、「はだのっ子が考えた、地産地消アイデア料理を食べよう月間」（7月開催）で、秦野市内のレストラン等で商品化されました。そのうちの1品「キャベツたっぷりお好み焼き風ハンバーグ」（大木優奈さんの作品）を作ってみました。キャベツとじゃがいもは、秦野産のを使って作りました。じゃがいもを薄切りにして下に敷いてあるために、焼くと硬くならないか心配もありましたが、意外にもホクホクして、具は小麦粉で全体をまぶしてあるのでお好み焼きの食感があり、ボリュームのある一品になりました。ケチャップがアクセントになり、お肉もしっかり感じる事ができました。ハッキリした味が好みのときは塩、コショウ



《材料：4人分》

- キャベツ・・・1/4個
- じゃがいも・・・1個
- 豚ひき肉・・・150g
- 小麦粉・・・1/2個
- スライスチーズ・・・2枚
- ケチャップ・・・適量
- 塩、コショウ・・・各少々

《作り方》  ウを少し多めにすると味の変化を楽しめます。

- ① じゃがいもの皮をむき、薄くスライスし、水にさらしておく。
- ② キャベツはみじん切りにし塩をふりもみ、しんなりしたら手で水気を絞る。
- ③ ボウルにキャベツと豚挽き肉、小麦粉をいれ、塩、コショウをして混ぜる。
- ④ フライパンに油を引き、じゃがいもを中火で色がつく程度に両面焼く。
- ⑤ ③をじゃがいもの上に平らに広げ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑥ 裏返して焼いてから、もう一度返してチーズをのせ中火で焼く。
- ⑦ お皿に盛り、ケチャップをかけて完成。

# 体を元気にする食事のポイント！



今年はまだまだ暑い日が続いています。食欲もアップしないようなときがあるのではないのでしょうか？そのようなときには、食事でのどのようなことに気をつけると良いのでしょうか？

**【食事は量より質】** 1日3食、胃に負担のかからないように、消化の良い良質のたんぱく質（肉、魚、卵牛乳など）、ビタミン（野菜、果物）ミネラル（牛乳、海藻）などバランスよく少しずついろいろな食品を摂りましょう。



**【香辛料を使うと食欲アップ】** 生姜、わさび、コショウなどの香辛料や、しそ、みょうが、ねぎなどの香味野菜は、食欲を増進します。



**【冷たいものを摂りすぎない】** 冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎると、胃腸を冷やして消化吸収機能が低下したり、食欲が減少したりします。寝る前などは控えるようにしましょう。

**【ビタミンB<sub>1</sub>を補給しましょう】** 暑さは、ビタミンB<sub>1</sub>の消耗が激しく不足しがちになります。不足すると体内に蓄積された栄養をエネルギーに変換しにくくなります。ビタミンB<sub>1</sub>を豊富に含む食品は、豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草やゴマなどになります。アリシンを含む食品（ニンニク、にら、ねぎ、玉葱）等と一緒に食べるとビタミンB<sub>1</sub>の吸収が良くなります。

**【クエン酸は、疲労回復に役立つ】** クエン酸（レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干）などは疲労の原因となる乳酸を排出する機能があります。

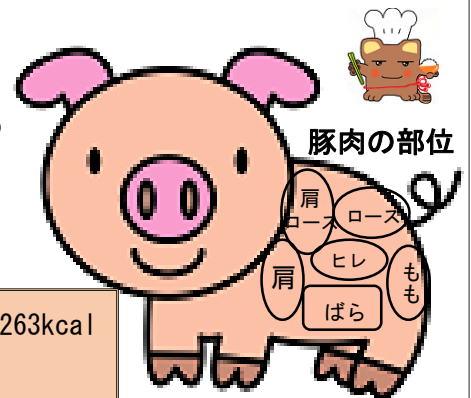
そして、「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に毎日を過ごしましょう！



ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食材に豚肉があります。部位によりそれぞれ特徴があります。

- ・ **ヒレ**⇒豚肉の中で一番良質の部位です。ビタミンB<sub>1</sub>が最も多く含まれています。脂肪分が少ないのに柔らかく、ポークソテーや豚カツなど油を使う材料に適しています
- ・ **ロース**⇒きめが細かくて肉質も柔らかく一番美味しいといわれています。ふちの脂肪の部分にも旨味が凝縮されて、豚カツ、ポークソテー、焼き豚、ロースハム等にむいています。
- ・ **ばら**⇒濃厚な脂身が特徴の部位、別名を三枚肉ともいわれベーコンはこの部位を使って作られています。焼き豚、肉じゃが、角煮にも使用します。骨付きのものはスペアリブと呼びます。

このように部位によって調理方法もいろいろあり、部位による100gのカロリーは下の表に示したとおり、豚ヒレ肉が一番少なく、ばら肉は約3倍になります。料理に合わせて豚肉の部位を選んで使用してください。



豚肉 100g のカロリー	豚肩ロース 216kcal	豚ばら肉 386kcal	豚ロース 263kcal
	豚もも肉 183kcal	豚ヒレ肉 115kcal	

**【ビタミンB<sub>1</sub>は水溶性】**～水溶性のために流出しやすく、加熱調理で破壊されやすいために、調理方法は「炒める」「揚げる」などがお勧めです。

**【お勧め調理】**～豚肉に小麦粉をまぶして調理する生姜焼きや、豚カツ、ピカタなどはお勧めです。豚ヒレ肉は、鉄分も多く含まれていますので、豚カツにし、ポン酢などで食べると暑い時でもさっぱり食べることができます。



**【吸収率を上げる】**～炒める時に、アリシンを含むニンニクやニラ、玉ねぎなどと一緒に調理して食べると、吸収率を上げることに繋がります。

