# 食育通信

#### 令和3年7月 湯沢市子ども未来課

#### 【食育とは】

食べることは生涯にわたって続く基本的な営みです。規則正しい食生活をすることで、元気に 過ごせる体を作り、良い習慣を続けることが肥満や生活習慣病の予防につながります。また家族 と食卓を囲むことで食べる楽しさを知ったり、様々な経験を通じて「食」に関する知識とバラン スの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

家庭での取り組みは、健全な食生活確立のための大きなカギとなります。食の大切さを見直し、 家庭全体で元気に過ごせる体づくりをしましょう。ご家族のお声がけをお願いします。



## 家庭ではこんな食育を!

~食育は毎日の食卓から~ 毎度の食事が食育の機会となると考え、 少しずついろいろなことを教えていき ましょう。

## 共食の回数を増やす

テレビを消して、会話を楽しみ ながら食事する機会を。

## いっしょししょくじいしたく

買い物や調理などの経験は食べ物 を大切にする心をはぐくみます。

## <sup>あさ</sup>朝ごはんを必ず食べる

早寝・早起き・朝ごはんで 生活リズムをととのえまし ょう。



#### 栄養バランスを意識する

主食・主菜・副菜をそろえる と栄養のバランスがよくなり ます。

"わが家の味"を子どもたちへ 伝えてあげてください。

きょうじしょく きょうどりょうり と い 行事食や郷土料理を取り入れる

## 身につけたいこと。習慣にしたいこと

・3食しっかり食べる

1日3回の食事は栄養を摂るだけでなく、生活のリズムを整える働きもあります。

早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんは体や脳を目覚めさせ、1日を気持ちよくスタートさせるために大切です。 夜更かしは朝ごはんの欠食につながります。早寝早起きの習慣をつけましょう。

バランスの良い食事

主食(ご飯・パン・麺類)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜)を揃えて食べましょう。

## 水分稼締について

~飲み物に含まれている糖分知っていますか~



糖質約 27 g 角砂糖 9 個分

-バーウォータ



糖質約 45 g 角砂糖 15 個分

果汁入り飲料



糖質約 55 g 角砂糖 18 個分

乳酸菌飲料



糖質約 31 g 角砂糖 10 個分

スポーツドリンク



暑い日や乾燥するとき、水分補給は とても大切です。水分補給には、塩分 も一緒に取れるスポーツドリンクが 良いと思っている方も多いと思いま す。汗をたくさんかいた後は塩分・ミ ネラル補給をすることも必要ですが、 体に良いから…と日常的にスポーツ ドリンクを飲ませることは好ましく ありません。ミネラル以外にも糖分も たくさん含まれていて、肥満や虫歯に つながります。

普段の飲み物は水や

お茶がおすすめだよ

スポーツドリンクやジュースなどに 含まれる糖分について、よく知り、上 手に水分補給をしましょう。

## レシピ紹介

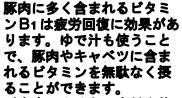
#### 豚スライスのロールキャベツ (4人分)

【材料】キャベツの葉8枚 豚薄切り肉8枚 人参 1/3 本 塩こしょう少々 キャベツのゆで汁10 コンソメ小さじ1 塩小さじ1/4

#### 【作り方】

- 1. キャベツの葉は、しんなりするまでゆでて粗熱をとる。★ゆで汁を捨てない!
- 2. 人参はせん切りにする。
- 3. 豚肉に塩こしょうをして、人参を芯にしてロール状に巻く。
- 4. 1のキャベツの芯を取りのぞき、3をキャベツで巻く。
- 5. キャベツのゆで汁を温め、コンソメと塩を加えたら、 ロールキャベツを並べ入れて落し蓋をして 30 分程度 弱火で煮込む。
- 6. 器に盛りつけて出来上がり。

1人当たり栄養価 エネルギー157kcal たんぱく質 4.1g 脂質 3.9g 食塩相当量 0.6g



ご家庭によくある食材を使 ったメニューです。お子さ んと一緒に作ってみてはい かがでしょう。



#### 【次号のお知らせ】

次回は12月(冬休み前)号です。

食に関する情報や、お子さんと一緒に作れるレシピ等をお伝えしますので、ご覧ください。



