

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。ご家族のお声かけをお願いします。



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。

きょうしよく かいすう ふ
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 しょくじ したく
一緒に食事の支度をする

買い物や調理などの経験は食べ物大切に作る心をはぐくみます。

あさ かなら た
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。



えいよう いしき
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。

ぎょうじしよく 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。

水分補給について



普段の飲み物は水やお茶がおすすめだよ

～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

フレーバーウォーター



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。

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 1ℓ 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



豚肉に多く含まれるビタミンB1は疲労回復に効果があります。ゆで汁も使うことで、豚肉やキャベツに含まれるビタミンを無駄なく摂ることができます。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か。

日本食生活協会「おやこの食育教室」より

【次号のお知らせ】

今回は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。