保護者の方へ（表面はお子さんと一緒にお読みください）

食育通信

令和5年7月
湯沢市子ども未来課

朝ごはんをしっかり食べましょう

毎日しっかり朝ごはんを食べていますか。いそがしい朝はパンやおにぎりだけなどかんたんにすませがちですが、朝ごはんで栄養がちゃんととれていないと勉強ができなかったり、疲れやすかったりします。朝ごはんは１日をいきいきと過ごすために必要なスイッチです。そしてこれからの成長や生活リズムにつながる大事な食事です。気温が高くなるこの時期こそ朝からしっかり食べて夏バテを予防し、元気に過ごしましょう。

◆◆◆ 朝ごはんにとりいれたい栄養素 ◆◆◆

炭水化物

脳のエネルギーとなるブドウ糖が多く入っているため、勉強に集中できるようになります。

【多く含む食品】
ごはん・パン・麺・いも類など

「頭が働く」スイッチ

たんぱく質

きん肉や臓器をつくる栄養素のひとつ。体温が上がり、体が活動しやすくなります。

【多く含む食品】
魚・肉・大豆製品・卵・乳製品など

「体が働く」スイッチ

ビタミン・ミネラル

体の調子をよくする働きがあります。おなかを動かし、よいウンチがでるようになります。

【多く含む食品】
野菜・果物・海藻・きのこ類など

「おなかが働く」スイッチ

「頭」「体」「おなか」３つのスイッチが入る朝食を食べましょう！

裏面もあります⇒

朝食の準備スピードアップのポイント

①下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするときに、次の日のことも考えて材料を多めに切ったりゆでたりして翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りや冷凍したご飯やおかずを温めて使うこともOK。

②調理しなくていいものを常備しておく

そのまま食べられるチーズや果物、牛乳、ヨーグルトなどを用意しておく。

③パターンを決めて悩まない

毎朝お決まりのパターンを決めておき1品ずつ新しいメニューに変えていけばレパートリーも広がります。

食事の重要性を再認識する大切な機会です。
朝食の時間を合わせてなるべく
家族一緒に食べましょう。

かんたん朝食メニュー　パンでキッシュ

【材料】　（１人分）
食パン（６枚切り）１枚　ブロッコリー３０ｇ
しめじ15ｇ　ハム１枚
A…（卵１個　牛乳60ml　塩こしょう少々）
とろけるチーズ　１０ｇ

【作り方】
１．食パンを一口大に切る。
２．ブロッコリーは小房に切り分ける。
　　しめじは石づきをとってほぐす。
　　ハムは半分に切ってから短冊切りにする。
３．耐熱皿に１と２の材料を並べ、
　　Aを混ぜ合わせてかける。
４．上にチーズをのせ、オーブントースターで
　　チーズに焼き目が付くまで１０分ほど焼く。

１人当たり栄養価
エネルギー：370kcal　たんぱく質：22.0g
脂質：16.5ｇ　食塩相当量：1.7ｇ

主食と一緒に
たんぱく質やビタミンを
まとめてとることができる
お手軽レシピです。
カット済みの野菜やきのこを
使用して切る手間を
省いてもOKです。

【次号のお知らせ】
次回は12月発行予定です。
テーマ「欠食」

湯沢市では「おいしく健康づくり」と題して食に関する健康づくり情報や簡単レシピを掲載しています。
ぜひご活用ください。

保護者の方へ

食育通信

令和5年12月
湯沢市子ども未来課

子どもの偏食

決まったものしか食べない、嫌いなものには手をつけない、食べるものに偏りがあるなど、お子さんの偏食はありませんか。食べ物それぞれには必要な役割があり、さまざまな食品から栄養をとることによって身体は機能し成長します。偏った食事では十分な栄養が行き届かず元気に過ごすことができないだけでなく生活習慣病など将来の健康にも影響を及ぼします。それぞれの食べ物がもつ働きを理解し、これまであまり食べなかったものも安心して食べられるよう焦らず少しずつ試してみることが大切です。

～偏食の対策ポイント～

◆家族一緒に楽しく食事をとる

家族がおいしそうに食べているものは子どもに安心感を与えます。

◆食べない原因を探る

味や食感が苦手、嫌な記憶があるなど原因によって味付けや見た目を変えてみましょう。

◆食べ物に触れる機会をつくる

親子で一緒に食事づくりをする、野菜を育てる、食材の買い物をするなど子どもが食べ物に興味をもつ機会をつくりましょう。

◆それぞれの食べ物の効果を伝える

野菜は免疫力をつけたりお腹の調子をよくしてくれる、魚や肉は筋肉や血をつくるもとになるなど組み合わせて食べることの大切さを伝えましょう。

◆食卓に根気強く並べる

嫌いだからどうせ食べないだろう、残されたらもったいないなどと思い、食卓に出すことをあきらめてしまうと偏食を克服するきっかけもなくなります。家族や友達との関わりの中や一口食べたら意外と食べられたなど少しのきっかけが克服の一歩になります。

◆強制はしない

まずは今できていることをほめて、焦らず時間をかけての克服を目指しましょう。

裏面は家庭で作れる簡単なレシピの紹介です⇒

かんたんナムル

食育教室で子どもたちに好評の
メニューです。野菜が不足している
ときの１品プラスにおすすめ！

【材料】　（４人分）
にんじん:80ｇ　　きゅうり:120ｇ　もやし:100ｇ　ごま油:小さじ2
A…（しょうゆ:大さじ1　白すりごま:小さじ1　かつお節:0.6ｇ
　　砂糖:小さじ1　こしょう:少々）

【作り方】
1．きゅうりはせん切りにする。にんじんは皮をむいてせん切りにする。
2．Ａを合わせておく。
3．フライパンにごま油をひいて中火にかけてにんじんを炒める。
　　にんじんがしんなりしてきたらきゅうりを加えてさっと炒める。
　　きゅうりもしんなりしたら、もやしを加えてさっと炒める。
4．火を止め、２を加えて和える。

【１人当たり栄養価】
エネルギー48kcal　たんぱく質1.5g　脂質2.8ｇ　食塩相当量0.7ｇ

ミートローフ

型を牛乳パックで代用した
オーブン不要のメニューです。
クリスマスメニューにいかがですか

【材料】　（４人分）
準備するもの…牛乳パック
牛豚合いびき肉:500ｇ　ミックスベジタブル:３０ｇ
塩こしょう:少々　　牛乳:大さじ2　パン粉:20ｇ　卵:１個　ナツメグ:少々
B…（トマトケチャップ:大さじ1　中濃ソース:大さじ1　砂糖:小さじ1/2）

【作り方】
1．牛乳パックは縦１面を切り取り箱状にする。
2．パン粉に牛乳を加え湿らせておく。
3．ボウルに合いびき肉、塩こしょうを入れて
　　よくこねる。ミックスベジタブル、2のパン粉、
　　卵、ナグメグを加えてさらに混ぜ合わせる。
4．牛乳パックにラップをしき、３をしきつめ、
　　空気を抜くようにラップで包む。
5．４を電子レンジ600wで５分、ラップごと
　　上下をひっくり返してさらに５分加熱する。

6．５に火が通ったことを確認する。フライパンに５の肉汁とBを混ぜ合わせて
　　弱火にかけソースを作る。切り分けて皿に盛付け、ソースをかけたら完成。

【１人当たり栄養価】
エネルギー400kcal　たんぱく質25.6g　脂質：20.5ｇ　食塩相当量0.7g
※牛乳パックの長時間加熱は十分注意をしてください。

【次号のお知らせ】
次回は3月発行予定です。
テーマ「規則正しい食生活」

湯沢市では「おいしく健康づくり」と題して
食に関する健康づくり情報や簡単レシピを掲
載しています。ぜひご活用ください。

保護者の方へ

食育通信

令和6年3月
湯沢市子ども未来課

規則正しく食べよう！～生活リズムを整える食事～

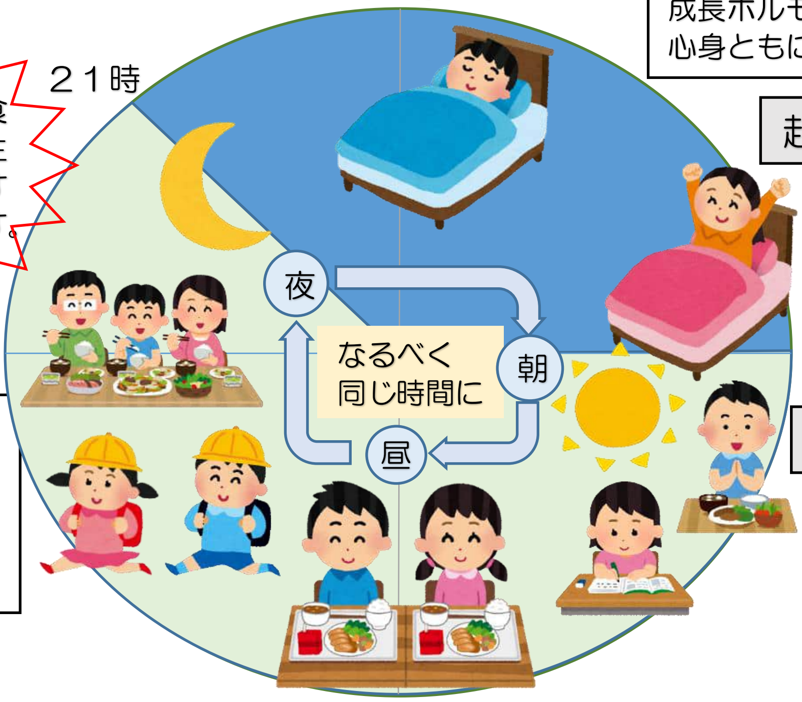
食事はお子さんの生活リズムをつくるうえでとても大切な役割があります。１日３回の食事を毎日同じ時間でとることは、日常生活を規則正しくすることにつながり、心と体の健全な成長になります。新年度へ向けて食生活を見直してみましょう。

規則正しい生活リズムとは

睡眠
十分な睡眠をとることで成長ホルモンが分泌され心身ともに安定します。

起床
朝日を浴びると体内時計がリセットされリズムが整いやすくなります。

注意
夜更かしや夜食のとりすぎは生活リズムを乱す原因となります。



夕食
家族団らんの時間を大切に、ゆっくりと食事を楽しみましょう。

朝食
１日の活動をするためのスイッチが入ります。しっかり食べてよい１日をスタートさせましょう。

おやつ
３回の食事でとりきれない栄養を補給。小さいおにぎりや乳製品、果物がおすすめです。ダラダラ食べずに時間と量を決めて食べましょう。

昼食
給食は栄養バランス食の見本！
休日も主食・主菜・副菜を組み合わせて栄養バランスよく食べましょう

子どもの生活習慣病

近年、生活習慣病やその予備軍となる子どもが増加しています。特に学童期の肥満傾向の子どもの割合は増加しています。「肥満は万病のもと」といわれ、将来の高血圧や糖尿病、高脂血症の発症リスクを高めます。早めに食生活を見直し、健康的な生活リズムへ改善していくことが大切です。

裏面もあります⇒

身に付けたい食習慣

◆共食
家族いっしょに食事を楽しみましょう。

◆栄養バランスよく食べる
多様な食品を組み合わせて食べることが大切です。

◆よく噛んで食べる
食事を味わうだけでなく消化・吸収を助ける役割があります。

◆早寝・早起き・朝ごはん
生活リズムを整える基本になります。

気を付けたい食習慣

◆おやつの食べ過ぎ
３食の食事が十分にとれない原因になります。特に市販のお菓子やジュースには塩分や糖分、脂肪分が多く含まれているものが多いため注意が必要です。

◆偏食
十分な栄養がとれず疲れやすかったり体調を崩しやすくなります。

◆夜遅くに食べる夜食
朝すっきり起きられず朝食が食べられない原因になります。

同じ日課の積み重ねが習慣となり、これからの健康状態をつくります。
子どもの健やかな成長のため家族いっしょに食生活リズムを整えましょう。

かんたん！おすすめレシピ

包まない大判チーズ餃子

春キャベツは葉先がやわらかく食べやすいうえにビタミン豊富で免疫力アップにも効果的です。

【材料】　（約４人分）
豚ひき肉:200ｇ　塩こしょう:少々　ニラ:1/4束
キャベツ:1/4玉　とろけるチーズ:２０ｇ
餃子の皮:１６枚　ごま油：大さじ１　片栗粉:大さじ１
A…（酒:大さじ１　しょうゆ:小さじ１
　オイスターソース:小さじ１
　おろししょうが:２ｇ　ごま油:小さじ１）

【作り方】
1．キャベツ、ニラはみじん切りにする。
2．ポリ袋に豚ひき肉と塩こしょうを入れこねる。
3．２にAを加えてこねる。
4．３に１のキャベツとニラ、片栗粉を加えてこねる。
5．フライパンにごま油をしき、餃子の皮８枚を並べる。
6．５に４の肉だねをのせ、さらに上にチーズをのせる。
　残りの餃子の皮８枚をかぶせる。
7．３分中火にかけたら鍋肌に水をまわしかけ蓋をして５分蒸し焼きにする。
8．裏返してごま油を鍋肌からまわしかけ、中火でさらに５分焼く。
7．フライパンに皿をかぶせ上下をひっくり返して盛り付ける。
　お好みでしょうゆやポン酢をかけて完成。

【１人当たり栄養価】
エネルギー228kcal　たんぱく質15.6g　脂質：8.5ｇ　食塩相当量0.7g

湯沢市では「おいしく健康づくり」と題して食に関する健康づくり情報や簡単レシピを掲載しています。ぜひご活用ください。