

食育の知恵袋 82

当てはまるものを
チェックしよう!

あなたの
食生活を
チェック!

- 朝食は食べない
- ひじきなどの海藻類はきらい
- つけ合わせの野菜は残す
- きのこと類や根菜などの野菜を食べない

いかがでしたか? 3つ以上
チェックが fulfillment したら要注意!
食物繊維が不足しています
そんな時は、朝に
グットモーニング汁を
食べてみませんか?

食物繊維量は
一日の約1/2
とれるよ

食物繊維たっぷり グットモーニング汁のレシピ (具ト)

<p>◆材料 (2人分)</p> <p>ゴボウ ……1/4本 里芋 ……2個 大根 ……4cm<5い ニンジン…1/2本 コンニャク…1/4枚 干し椎茸…2枚 ゆで大豆…80g 豚肉 ……60g 煮干し……2尾 みそ ……適宜</p>	<p>◆作り方</p> <p>①煮干しは前日の晩から、水に浸す。 ②野菜は皮をむいて 5~7 mm角のさいの目に切る。干し椎茸は水で戻し、同じ大きさに切る。 ③コンニャクは熱湯にくぐらせてから、②と同じ大きさに切る。 ④①を火にかけ、かたいものから順に入れ、柔らかくなったら、みそで味をつける。</p>
--	---

おんい!!
繊維といってもトイレト
ペーパーじゃないよ~

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357

食育の知恵袋 81

お正月といえは、
お雑煮! 何杯でも
いけちゃうヨ

フクラギと
コンニャク、ゴボウの
組み合わせがサイコッ!♡

まあ子ちゃん、
お雑煮の具や
作り方は家庭に
よって色々あるよ
まあ子ちゃん家は、
フクラギ、かまぼこ、焼豆腐、
コンニャク、ゴボウ、ニンジン、
三つ葉に、焼いたお餅が
入っているね

他にも、トリ肉やサバ、タイ、
カレー、エビが入った
ものもあるよ
お餅の形も角型や
丸型、煮て作る
家庭もあるよ

あつ…三杯の水
絞ったかたは
じゃあ友達に
聞きに行つて
くるよ

ついでに、
食べさせて
もらおうと

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357

食育の知恵袋 84

ねーねーよし子さん
パンを使ったかんたん
レシピないの?

あーよ

材料 (1人前)

- 食パン 1枚
- ちりめんじゃこ 5g
- ピザ用チーズ 15g
- マヨネーズ 大1/2
- こしょう 少々

カルシウム **カルシウム**

成長期に必要な
カルシウムたっぷり!
「カルマヨトースト」だよ

作り方、パン以外の材料を
混ぜて、食パンにのせ、オーブン
トースターで焼くだけ

らくちん

まぜ

まぜ

オーブン

トースター

うっまー♡

カレー

じゃこを焼く
ことで
噛みかみ
メニューに
なるよ

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357

食育の知恵袋 83

今日は自分で
朝ご飯を作って
みよう!

えらいぞ
わからない
ことは聞いてね

よしっ

パチパチ

材料 (1人前)

- 卵 1個
- ロースハム 1枚
- トマト 1/4個
- 塩・こしょう 少々
- バター 適宜

作るのコレ! 火を
使わずできる「ココット」※

※ココットとは小さな
円形または楕円形の
耐熱容器を
用いた料理だよ

作り方

- ①ロースハムとトマト
を食べやすく切る
- ②容器にバターを塗
り①と卵を入れ
塩・こしょうする
- ③オーブントースター
で10~15分チンする

レンジも可・ラップをし
黄身に穴をあけて
約3分チン

バターを塗る

最後に
塩こしょうは

とろけるチーズをのせてもおいしいよ

半熟卵のトロトロを
くずしながら食べてね

おいしー

ぜひ作ってみてね

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357

食育の知恵袋 86

入善町に第2次食育推進計画が策定されたよ

第2次計画では「**関心**」から「**行動**」へを推進のポイントとしているよ

ふーん…

わかかった!! おいしくって言いながら食べればいいんだね!

それはすでにできてるよ… 次の行動ができるといいね

食育に関する情報は町ホームページでチェックしてね

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 85

うーん つやつやのご飯 おいしそう

まあ子ちゃんはお飯大好きだもんね

うっとり…

今回は、「ご飯をさらさらにおいしくさせるかんたんふりかけレシピを紹介」

桜エビのゴマふりかけ

材料 (1人分)
桜えび 大さじ1
青のり 子さじ1
白ゴマ 小さじ1

添加物無しの安心手作りふりかけです

作り方
① 桜エビは電子レンジ(500w)で1分チン!

②

①を細かく刻んで青のりと白ゴマと混ぜ合わせるよ

わっ かりかりだ!

ご飯がススム♡

いつもススんでるよ

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357



わーい♥
夏休みだあ



まあ子ちゃん楽しい1カ月に
なりそうだね 給食がない間、
骨や歯の材料となるカルシウ
ムの不足には注意!だよ



食事バランスガイドのとおり、
学童期には牛乳・乳製品を1日に
2〜3つ分とする必要があるよ
1つ分は牛乳だと100ml
毎日とること
大人は1日に
2〜3杯くらいかな

ココ
※食事バランスガイド
「コマ君」

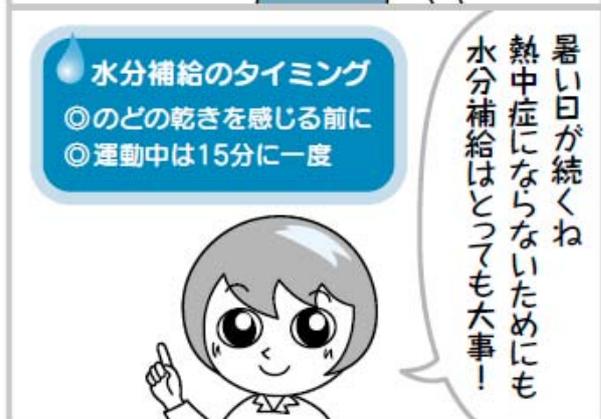


うっしっしっ...
牛さんよろしくね

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357



おいしっ!



水分補給のタイミング

- ◎のどの乾きを感じる前に
- ◎運動中は15分に一度

暑い日が続くね
熱中症にならないためにも
水分補給はとっても大事!



よし!
これだけ飲めばOKだね



糖分もあるし...
スポーツドリンク (500ml) = スティックシュガー 約11本分(糖分34g)
りんごジュースは 糖分27gだよ

運動中以外は水やお茶で
十分だよ

そうなん!!

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 90

正解!
新米は秋を感じるね

今日のごはんって
つやつやで
もちもちしてて
おいしい♡
新米!?



豊富な水に恵まれた
入善町はおいしいお米の
産地だね



秋は旬の食材がたくさん
出回るよ
ごはんには合う料理がたくさん
あるから探してみよう!



たくさんあって
迷うよ

good★

ごはんとこの料理
にも合うねスゴイ!

エッペン!
ごはん食ハワーで毎日
元気に過ごそうね

**地場産「食」材で
生きる力を身につけよう**
～第2次 入善町食育推進計画より～

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 89

ニンジン
おいしい♡

まあ子ちゃん
一日に必要な
野菜の量って
知ってる?



健康のためには一日350g
必要だよ! 私たちは
毎日約290g食べているよ*

不足分
290g

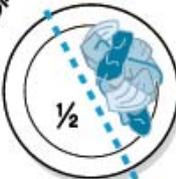


へーけっこう
食べているんだね

*富山県民健康栄養調査より

足りないのはあと60g
いつもの食事に
トマトなら
半分

野菜炒めなら
半皿分

野菜メニューが
充実している夕食ではなく
朝食や昼食にプラスするの
がコツだよ

ごはんとの料理
にも合うねスゴイ!



元気な毎日に野菜をプラス一皿しよう

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 91



まあ子ちゃん家の食卓っていつもこんな感じ？

えっ？

そうだよなんて？

一見、家族そろって食卓を過ごしているようだけど… それぞれで違うものを食べ（個食）、テレビを見ながら会話もなく一人ひとりが孤独なの（孤食）

このような食事を続けていると栄養不足やわがままになるなどの弊害が出てくるかも…

こ食



11月は入善町食育推進月間。家族みんなそろって食事とだんらんを楽しんでみない？

パパ ママ

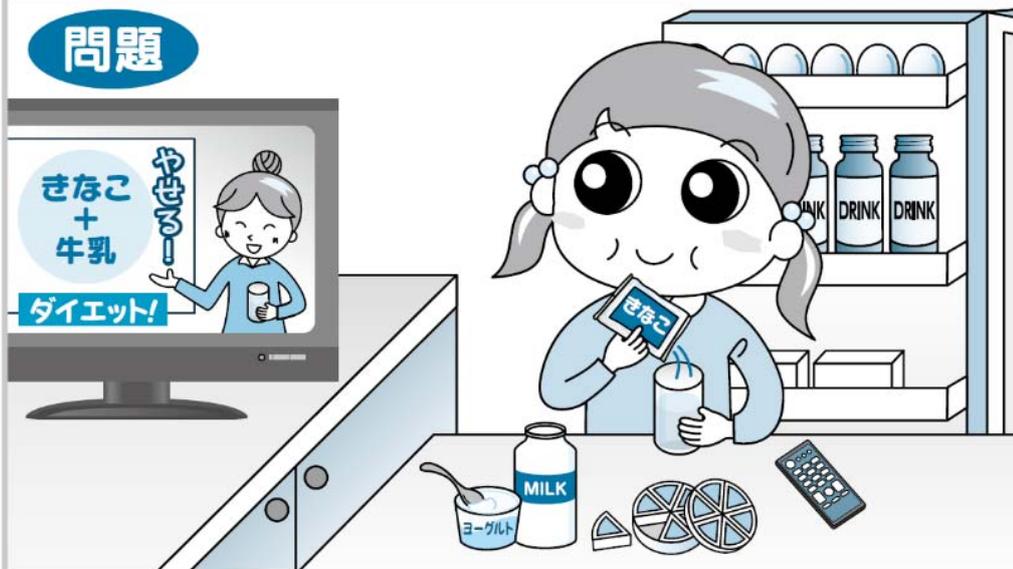
■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 92

みなさん、こんにちは♪下の絵には、健康に良いと思っても、勘ちがいしているところが4つあります。違いを見つけてね。



問題



答え ~健康によい生活習慣とは~



- ① テレビ番組 (健康情報にすぐに飛びつかない)
- ② 情報を正しく選択する (健康情報に振り回されない)
- ③ 乳製品の量 (骨粗しょう症予防のためといってもとり過ぎに注意)
- ④ ドリンクのとりすぎに注意 (栄養ドリンクにも砂糖が含まれています)