

「いただきます!」から始める食育

食育の知恵袋⑭



減塩梅干しを作ってみませんか？

（減塩梅干しの材料）

梅……2 kg 深層水塩（梅の10%）…200 g
米酢…1 カップ
赤じその葉のみ…500 g 深層水塩（葉の10%）…50 g
重し…梅の重さの2／3程度 焼酎…適量

- ①6月中旬から下旬に梅のヘタを取り、きれいに洗いペーパータオルで水分をふき取る。
- ②大きな丼に酢を半分ぐらい入れ、①の梅をまんべんなく転がす。酢をまぶしたら、樽に移し、少量の塩をふりかける。
- ③②の作業を繰り返し、最後に残った塩を上にかける。残った酢は樽のふちからそっと流し入れる。
- ④落としぶたをし、焼酎で洗った重しを乗せ、冷暗所に置く。水分が上がるまで、ときおり樽を動かし、梅に梅酢がまわるようにしながら、しっかり漬かるまで待つ。
- ⑤6月末に赤じその葉を摘みとり、よく洗い、分量の塩の一部をふりかけ、手もみする。始めの汁はアクが強いので捨てる。さらに残りの塩をふり、葉から水分が出なくなり、しなやかになるまでしっかりもむ。
- ⑥⑤のしその葉に④の梅酢を少し入れて発色させる。葉は樽の中間に半分入れ、残りをフタのようにかぶせて重しをしておく。
- ⑦7月20日頃、2～3回天日干しをして保存する。1年ほど待つと、味はまるやかに仕上がります。

■問い合わせ 食育・栄養指導課 内線352

「いただきます!」から始める食育

食育の知恵袋⑬



手作りジャムを作ってみませんか？

地物の「イチゴ」がおいしい季節になりました。生で食べるのが一番ですが、たくさん手に入った時にはぜひおためしください。色んな果物で応用できますよ。

（ビンの煮沸消毒の仕方）

鍋に湯をわかし、ビンとフタを入れ10分程度しっかり煮沸してビンとフタを菜箸で取り出し、乾いたタオルの上に伏せて自然乾燥させる。

（ジャムの作り方・4カップ分）

イチゴ（ヘタを取ったもの）……………1 kg
グラニュー糖（果物の40%）……………400 g
レモン汁……………1 個分

- ①イチゴは洗い水気を切っておく。ホウロウまたはステンレス鍋にイチゴを入れ、グラニュー糖をまぶして水分が出るまで1時間以上冷蔵庫に入れておく。
- ②①をフタをしないで弱火にかけ、ヘラで鍋底を混ぜ、白いアクをすくい取りながら煮込む。イチゴが透き通ってきたらレモン汁を加え、硬さを見るため水を入れた器に、煮汁を1滴落とす。煮汁が溶けるようならもう少し煮込み、再度ためして固まっていればOKです。
- ③②を弱火で加熱しながら、殺菌したビンに空気が入らないように詰め、底をトントンとたたき空気抜きをしてからフタをしっかりと閉め、すぐに逆さにして冷えるまで置きます。フタが凹んでいれば出来上がりです。

開封しなければ常温で保存できますが、開封後は冷蔵庫で保存し早めに食べ切りましょう。

■問い合わせ 食育・栄養指導課 内線352

「いただきます!」から始める食育

食育の知恵袋⑩

糖分の摂りすぎにご用心…

缶コーヒーやガムなどに、「無糖・糖分ゼロ・ノンシュガー」などと、よく表示されていますが、本当に「糖分」を含んでいないのでしょうか？じつは糖分については、完全にゼロでなくても表示できることを知っていましたか？健康増進法では

○無糖・糖分ゼロ・ノンシュガー・シュガーレスの場合

食品100g中・飲料100ml中の糖分の含有量が0.5g未満

○低糖・微糖・糖分控えめ

食品100g中の糖分の含有量が5g以下

飲料100ml中の糖分の含有量が2.5g以下

であれば表示できることになっています。

また、よくあるのが「砂糖不使用」という表示。

これは単に砂糖を使っていないという意味であり、果糖や乳糖が使われていて、カロリーが高い場合もあります。

500mlのペットボトル(低糖)を1本飲むと約12g含まれていますので角砂糖4個分をとったことになります。微糖・砂糖不使用だからといって安心して飲んだり食べたりしていると、知らないうちに糖分の摂り過ぎになりかねません。また、無糖だからといって、必ずしもエネルギーがゼロではありません、ご確認を。

■問い合わせ 食育・栄養指導課 内線352

「いただきます!」から始める食育

食育の知恵袋⑪



早寝・早起き・朝ごはん

「脳はおひまに」ならないように!

朝ごはんを食べずに学校や職場へ出かける人はいませんか？夜遅くまで起きて、何か食べる習慣のある子どもたちは、「食べる時間がない」や「食欲がない」などの理由から、朝食を取らずに出かけ、日中に「眠たい」と訴える子どもが多くなっています。何も食べずに出かけると

脳………脳が不活発
は………排便の減退
お………落ち着きがない
ひま………肥満
に………二回の食事では栄養不足

という具合に身体に悪影響を及ぼします。

また、朝食抜きは大人になっても習慣化される可能性が高いといわれています。生涯にわたって健康で長生きするには、子どもの頃から「望ましい食習慣」を身につけることが必要です。中でも、朝ごはんは、

- ・睡眠中に下がった体温を上昇させ、体を目覚めさせるスイッチの役割を果たします。
- ・脳にエネルギーが補給され、集中力がアップし、心と体が安定し、学力の向上につながります。

など、非常に重要です。

皆さんも今日から、「早寝・早起き・朝ごはん」を実行しましょう。きっと良いことがありますよ。

■問い合わせ 食育・栄養指導課 内線352

「いただきます!」から始める食育

食育の知恵袋⑯



お弁当を作るときの注意点は？

●お弁当を作る際のポイントをご紹介します。

- ★料理が動かないようしっかり詰める
- ★同じ調理法のおかずを重ねない
- ★おいしそうな色合いを心がける
- ★衛生面には十分気をつける
- ★お弁当箱に詰める分量を決める

●お弁当の中身は？

弁当箱を6等分すると

主食は3/6（ごはん・麺類・パンなど）

主菜は1/6（肉・魚・卵・大豆製品）

副菜は2/6（野菜・きのこ・海藻）

（主菜の2倍がベストで、たっぷりの量）

の割合で詰めるのがお勧めです。



主食は副食（主菜＋副菜）と同じ分量にして、1日の約半分のエネルギーを、ご飯からとることで、満腹感を得ることができます。脂肪分の多いおかずや、間食を食べ過ぎないように、余計なカロリーの取りすぎを防ぐことができます。

弁当だけでなく、普段の食事でも3：1：2の割合にすれば、ご飯を中心とした、バランスのとれた「日本型食生活」になります。お試しください。

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線352

「いただきます!」から始める食育

食育の知恵袋⑰



収穫に感謝!!

～体験することで自然の恵みに感謝～

町の保育所や小・中学校では米や大豆、ミニトマト、キュウリ、サツマイモなどを、学校園で育てています。地域の方々に植え付けや育て方を指導してもらいながら、水やりや収穫を児童、生徒が行っています。

自分たちで育てた野菜を給食で味わう機会もあり、普段は食べ残したりする子どもたちも、残さずに食べるなど、自分たちで収穫した野菜の味は、また格別ようです。

野菜栽培や米作りを通して生産者の苦勞を知り、毎日口にする食べ物の一つひとつから命を頂いているということを学ぶことで、「もったいない」「ありがたい」という気持ちを育むことができればと思います。

生産者の皆さんは、喜んで食べてもらうために、作る喜びとほこりをもって、野菜を育てておられると地場産野菜の直売所の方からお聞きしました。自然の恵みは、生産する人も、いただく人にも豊かな心を植え付けてくれるといえるのではないのでしょうか。



■問い合わせ

食育・栄養指導課 内線352

「いただきます!」から始める食育

食育の知恵袋⑳

1日350gの野菜摂取を!!

野菜の摂取量は、近年減少し続けています。

1人、1日に350g（皮なし）の野菜を食べることが理想ですが、平成16年度の県の調査結果では266.5gで、まだまだ不足しています。

350gを1日に食べるには、1皿70g×5皿食べればよいのですが、朝食抜きで5皿分食べるのは大変です。朝食はしっかり食べましょう。

野菜の特徴としては、イモ類とかぼちゃを除けばほとんどはカロリーが低く、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、鍋物・煮物・炒め物など、加熱して容量を減らすと5皿といわず6皿でも食べられますし、食べ過ぎてもカロリーオーバーになりにくく、満腹感も得られます。

生で食べる場合は、かさばるのでたくさん食べたように感じますが、実際の摂取量は少量です。また、マヨネーズやドレッシングなど油の多い調味料をたっぷり付けると逆効果になりますので、使い過ぎには注意してください。漬物も塩分が多いので、食べ過ぎないように心がけてください。

不足している野菜料理を、家族の健康維持のために1日にあと1皿増やしましょう。



■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線352

「いただきます!」から始める食育

食育の知恵袋㉑

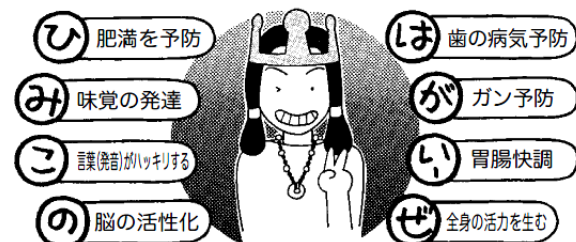
卑弥呼の歯がいーぜ!

スパゲティ、ハンバーグ、カレーにプリン…現代の子どもの好きなメニューは、柔らかく、よくかまずに食べられるものが増えました。

大人も栄養やカロリーには興味を持って、「かみ応え」まで意識している人は少ないのではないのでしょうか。

昔々、卑弥呼の時代には1回の食事でも3990回もかんでいたそうです。ところが現代人はその1/6以下の600回程度。「かまない」「かめない」人が増えてきています。かむことは、単に食べものを飲み込みやすくするだけでなく、体にとって良い効果（「ひみこの歯がいーぜ」参照）がたくさんあります。目標は1口30回。普段何気なく食べている食事でも、よくかむことを意識してゆったりと楽しい時間にしたものです。

●ひみこの歯がいーぜ ～よくかむ8大効果～



■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線352

「いただきます!」から始める食育

食育の知恵袋②

給食人気メニューレシピ

給食で子どもたちに人気のメニューをご紹介します。

ご飯が進む 1 品ですので、ぜひご家庭でもお試しください。

★納豆の肉みそ炒め（4 人分）

〈材料〉

ひき割り納豆……………1～2パック
豚ひき肉……………80g
玉ネギ……………大 1/4 個
ニンジン……………40g
長ネギ……………40g
みそ……………大さじ 1 と 1/2
ショウガ……………ひとかけ
砂糖……………大さじ 1/2
油……………小さじ 1

(1) 玉ネギ、ニンジン、長ネギ、ショウガはみじん切りにする。

(2) フライパンに油をひき、長ネギとショウガ、豚ひき肉を炒める。玉ネギ、ニンジンを入れ炒め、みそと砂糖で味をつける。最後に納豆を入れ、炒めて出来上がり。

◇みそと砂糖はお好みにあわせて調節してください。

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線352

「いただきます!」から始める食育

食育の知恵袋①

若いうちにカルシウム貯金を

カルシウムは骨や歯を強くするために重要な栄養素ですが、近年どの年代においても必要量が摂れていません。特に骨を作る大切な時期、10代から20代の不足が目立ちます。将来、骨粗しょう症になって寝たきりにならないために、若いうちからしっかり「カルシウム貯金」をしましょう。

★カルシウムの多い食品を積極的に！

牛乳や乳製品（チーズ、ヨーグルト等）、海藻類、大豆製品（とうふ、納豆等）、頭から食べられる小魚（ししゃも、しらす干し等）、小松菜などの緑黄色野菜にはカルシウムが多く含まれています。

★カルシウムの吸収を悪くする食品は控えめに！

清涼飲料水、インスタント食品、加工食品、アルコールなどは、カルシウムの吸収を妨げます。

カルシウムの吸収率がもっとも良いのは牛乳です。牛乳は 1 本（200ml）飲むだけで、1 日に必要なカルシウムの約 3 分の 1 がとれます。牛乳やヨーグルトなどの乳製品は手軽にとれるのでおすすめしたい食品です。また、「1 日 3 食しっかり食べる」、「適度な運動をする」、「日光浴をする」とさらにカルシウムの吸収がよくなります。

カルシウムを 200mg 含む食品は？

牛乳 (200cc)	豆腐 (2/3丁)	干しひじき (14g)	小松菜 (1/3わ)	シラス干し (40g)
				

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線352

「いただきます!」から始める食育

食育の知恵袋②④

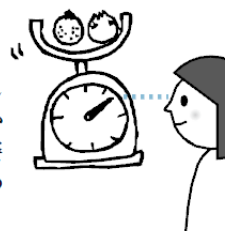
おいしい料理をつくるためには…

味付けは、料理の決め手となる重要な作業です。

食品の素材を引き立てるために、調味料や香辛料を使います。味付けのコツは、正しく計量することです。

計量を正しくおこなうためには、
【台ばかりで量る場合】

針が目の高さにくるようにします。高めの平らな場所にはかりを置か、少ししゃがんだ姿勢で針を見て、目の高さにあわせませす。



【計量スプーンで量る場合】

計量スプーンは、通常大きさが違う 3 種類が 1 セットになって売られています。レシピなどに書かれている「大さじ」は、1 番大きなスプーンのことで「15cc」が量れます。「小さじ」とは 2 番目に大きなスプーンで、「5cc」が量れる大きさです。1 番小さいスプーンは、小さじの 1/2 を量る大きさです。量り間違いには注意しましょう。

量るときは、すりきり棒ですりきって 1 杯分とします。ただし、液体の調味料は表面張力で膨らんでいる状態が 1 杯分です。

食材や調味料をきちんと量り、おいしい料理を作りましょう。

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線352

「いただきます!」から始める食育

食育の知恵袋②③

ひとり暮らしの食生活

3 月は進学や就職などにより、ひとり暮らしを始める人が増える季節です。

ひとり暮らしを始める皆さん、①皮むき②米とき③みそ汁作りなどしっかりできますか？

ひとり分だけを作るのは、面倒だと思っている人は多いと思いますが、ファーストフードやコンビニ弁当だけだと、どうしても野菜と果物が少なくなり、食物繊維やビタミンが不足します。

それを防ぐためには、鍋やフライパンひとつで作れる簡単料理を 1 品プラスしましょう。

★キャベツのバター煮（2 人分）

キャベツ…………… 1/2 個
マッシュルーム缶…………… 小 1 缶
ミックスベジタブル…………… 小 1 缶
粗びきウインナー…………… 4 本
固形コンソメ…………… 1 個
バター…………… 1 かけら
塩こしょう…………… 少々

- (1) キャベツはぶつ切りにし、鍋に入れる。
- (2) キャベツ以外の材料を、汁ごと全部鍋に入れ、フタをして弱火で煮込む。
- (3) 汁が出てきたら強火にし、キャベツがしんなりしてきたら、塩こしょうで味を整え出来上がり。

大きな皿に盛り付け、たっぷり食べれば野菜不足は解消できますよ。お試しください。

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線352