広報にゅうぜん 2008（平成 20 年）6 月号掲載

「いただきます！」から始める食育

食育の知恵袋㉖

毎年６月は食育月間
毎月19日は食育の日

～毎月19日は家族そろって食事をしましょう～

子どもたちをはじめ、町民一人ひとりが生涯にわたり心身ともに健康で、いきいきと暮らすためには、何よりも「食」が重要です。

ところが近年、食生活をめぐる環境は大きく変化し、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満や生活習慣病の増加、食の海外への依存による伝統的な食文化の喪失、食の安全性への不安など、さまざまな問題が生じています。

このような問題を解決するキーワードが「食育」です。平成18年、国では食育推進基本計画を策定し、毎年６月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」として定めました。「食育」はあらたまって取り組むものではなく、毎日の食卓から自然に学び、身についていくものです。なかでも「家庭の食卓」の役割は大きく、食育の場（伝える場）として、とても大切です。家族そろって囲む楽しい食卓は家族の貴重なコミュニケーションの場であり、知識とともに豊かな心を育みます。

食育の主役は皆さん一人ひとりです。ぜひ食育について出来ることからはじめてみませんか？

■問い合わせ　食育・栄養指導係　内線３５２

広報にゅうぜん 2008（平成 20 年）5 月号掲載

「いただきます！」から始める食育

食育の知恵袋㉕

鉄分を意識して食べましょう！

平成16年に富山県で行われた県民健康栄養調査によると、すべての年代の女性で食事から取る鉄の必要量が不足していました。女性は月経による出血などが原因で血液中の鉄分が不足し、貧血になりやすい傾向にあります。貧血の症状が進むと、動悸（どうき）やめまい、倦怠（けんたい）感などの症状がでてきます。

下記の点に思い当たることがある人は、普段の生活や食事を見直してみましょう。

【こんな人はご注意を！】

①ダイエットを続けている人
②食生活が不規則な人
③肉類をあまり食べない人
④妊娠中・授乳期の女性
⑤子宮筋腫がある女性
⑥痔がある人

貧血を防ぐためには鉄分だけでなく、たんぱく質やビタミン類などの鉄分の吸収を高める栄養素が必要です。できるだけ多くの種類の食品を取るように心がけ、１日３食規則正しく食べましょう。

【貧血の改善によい食品】

レバー、肉類、ひじき・のりなどの海藻類、大豆、しじみ、あさり、牛乳、卵、マグロの赤身、イワシ、ホウレン草、ブロッコリー、ミカン類など

■問い合わせ　食育・栄養指導係　内線３５２

広報にゅうぜん 2008（平成 20 年）8 月号掲載

「いただきます！」から始める食育

食育の知恵袋㉘

～毎月19日は食育の日～

おやつの選び方

楽しい夏休みがスタートし、家庭でおやつを食べる機会が増える時期です。子どもに限らず大人にとってもおやつは楽しみのひとつです。子どものおやつには、食事で足りない栄養を補うと同時に水分も補うという大切な役割もあります。

★市販のお菓子を選ぶときの注意点

お菓子のパッケージには、健康に良さそうな宣伝の文句が並んでいます。しかし、『うす味』や『甘さひかえめ』などの表現は含有量とは無関係の場合もあります。お菓子選びは表のコピーだけではなく、裏の原材料表示を見るようにしましょう。着色料や保存料など添加物の多いもの、高カロリーのものは避けて選びましょう。

★おすすめおやつ

ゆでたじゃがいもやとうもろこしなどの野菜、季節の果物、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、パンやおにぎりなど

★飲み物にも注意！

水分補給のためにおやつには飲み物を添えるようにしましょう。清涼飲料水には想像以上の砂糖が使われています。飲み物はお茶などカロリーのないものにするといいですね。

■問い合わせ　食育・栄養指導係　内線３５２

広報にゅうぜん 2008（平成 20 年）7 月号掲載

「いただきます！」から始める食育

食育の知恵袋㉗

～毎月19日は食育の日～

食品保存　～冷凍の基本～

今年もまた、暑くてジメジメとした季節がやってきました。人間にとって過ごしにくい季節は、食品にとっても過ごしにくいもの。上手に保存して少しでも無駄をなくしましょう。

冷凍する前にちょっと一工夫

肉	■ペーパータオルで軽くおさえて水気をとる。 ■重ならないように広げ、ラップでぴったり包む。ひき肉は板状に薄くのばして。
魚	■内臓とえらを取り除く。 ■洗って水気をふきとり、一尾ずつラップでぴったり包む。切り身の場合も同様に。
野菜	■**ねぎの小口切りなど**　水気をしっかりとってラップに広げ、バラバラにして生のまま冷凍する。 ■**ブロッコリー、にんじん、葉野菜**　硬めにゆでて冷ましてから、ラップに包んで冷凍する。 ■**きのこ類**　石づきを切り落としてから小房にわけ、重ならないようにラップに広げ冷凍する。

解凍と冷凍を繰り返すと食品の鮮度はどんどん落ちてしまいます。使用する分ずつ小分けに冷凍しておくと便利です。

また、低温でも生き延びるO-157のような菌もあるので、冷凍前の食品に直接手で触れないなど衛生面には十分注意して下さい。

■問い合わせ　食育・栄養指導係　内線３５２

広報にゅうぜん 2008（平成 20 年）10 月号掲載

「いただきます！」から始める食育

食育の知恵袋㉚

～毎月19日は食育の日～

調理済み食品の利用のコツ

いつでもどこでも手に入るコンビニのお弁当やファストフードは、手軽に利用できてとても便利です。ただし、単品だけでは栄養のバランスが偏ってしまうので、商品を上手に組み合わせて選ぶようにしましょう。

■コンビニ弁当（ごはんもの）は…

カロリーが高く、野菜が少ない。

例）⇒コンビニ弁当の中でも幕の内弁当など野菜の品数が多いものを選ぶ。
サラダやおひたしなどを１品加える。

■めん類、サンドイッチ、おにぎりは…

タンパク質（肉、魚、牛乳）や野菜が少ない。

例）⇒ゆで卵や牛乳､サラダやおひたし､野菜ジュースなどを加える。

■ハンバーガーは…

油脂が多く、野菜が少ない。

例）⇒セットのポテトをサラダに変える。
ミネストローネなどスープを加える。

■問い合わせ　食育・栄養指導係　内線３５２

広報にゅうぜん 2008（平成 20 年）9 月号掲載

「いただきます！」から始める食育

食育の知恵袋㉙

～毎月19日は食育の日～

いろいろある「こ食」

「こ食」という言葉を聞いたことがありますか？こ食の「こ」にはいろいろな漢字が当てはまります。すべて食生活を表す言葉ですが、皆さんはいくつ思い浮かびますか？また、その意味がわかりますか？

孤　食

家族がいても一人で食事を取ること

個　食

家族でテーブルを共にしても、それぞれ違った料理を食べること

固　食

決まったものしか食べないこと

小　食

いつも食欲が無く、食べる量が少ないこと

粉　食

パンや麺など、粉を使った主食をよく食べること

このような食事を続けていると、みんなと一緒に行動ができなくなる、わがままになる、栄養が不足するといわれています。これからの「こ食」は自分で食事を自己管理できる「己食」を目指していきたいですね。

■問い合わせ　食育・栄養指導係　内線３５２

広報にゅうぜん 2008（平成 20 年）12 月号掲載

「いただきます！」から始める食育

食育の知恵袋㉜

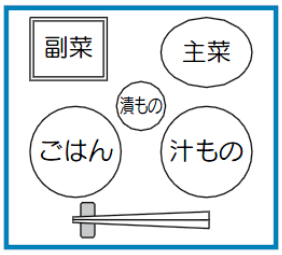
～毎月19日は食育の日～

食事マナー（その①）

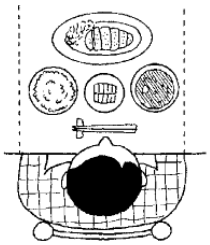
食事マナーの一つに「食卓の準備」があります。食卓の準備とは、テーブルを片付け、台ふきんで全体をきれいにふき、料理の内容に応じて食器を並べることです。

日本の食事は、料理を一度に並べて少しずついろいろな料理を食べます。ごはんを食べながら何種類かのおかずを食べ、おつゆを飲みます。そのため、昔からの配膳（はいぜん）方法には、はしを動かしやすく、それぞれの料理をおいしく味わうための工夫がされています。お手伝いを通して、配膳の基本を子どもたちにしっかり教えておくと良いですね。

■一汁二菜の場合（例）



■配膳の目安幅



※はしは、いちばん手前に置き、左にそろえる。

※配膳（食器の配置）の目安は、食べる人の肩幅ぐらいに並べる。

■問い合わせ　食育・栄養指導係　内線３５２

広報にゅうぜん 2008（平成 20 年）11 月号掲載

「いただきます！」から始める食育

食育の知恵袋㉛

～毎月19日は食育の日～

郷土料理に親しむ

『入善町食育の日』の11月19日、町内全小中学校・保育所では「いとこ煮」による統一給食が実施されます。

「いとこ煮」は、入善町に伝わる郷土料理の一つで、野菜がふんだんに使われています。町の郷土料理としては、ほかにべっこうや押しずしなどがあります。こうした料理を日々の食卓に積極的に取り入れ、郷土への親しみを深めましょう。

また、入善町ならではの食材を使った新たなメニューを家族で考えてみるのもいいですね。

☆いとこ煮レシピ（４人分）

- 小豆　……60ｇ
- 厚揚げ　……80ｇ
- ゴボウ　……100ｇ
- ダイコン　……200ｇ
- 里芋　……150ｇ
- ニンジン……80ｇ
- コンニャク　……80ｇ
- だし汁　……カップ３
- しょうゆ　……大さじ２

○小豆は硬めにゆでておく。

○だし汁に大きめに切った材料と小豆は煮汁も一緒に煮て、調味料を加えゆっくり味を含ませる。

《みそ味にしてもおいしいです》

■問い合わせ　食育・栄養指導係　内線３５２

広報にゅうぜん 2009（平成 21 年）2 月号掲載

「いただきます！」から始める食育

食育の知恵袋㉞

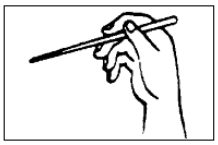
～毎月19日は食育の日～

食事マナー（その③）

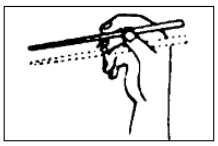
毎日の食事で使うはし。皆さんは正しく持つことができますか？子どもから大人まで平均すると約７割の人が、はしを正しく持てないといわれています。和食をあまり食べなくなったことや、はしの使い方を学ぶ機会が少なくなったことが原因と思われます。

■はしの正しい持ち方

①はし１本を中指・人さし指親指の３本で持ちます。



②薬指の横に当てるように、もう１本のはしを入れ、親指の付け根ではさみます。



指の筋肉がつく小学生のころまでに正しい持ち方を身に付けないと、直すことが難しくなります。小さいお子さんには「遊び」の中に、はしを正しく使う練習を取り入れるといいですね。

はしを正しく持つことは、食べ物を上手に器から運び、美しい姿勢で食べることにつながります。何げなく使っているはしのマナーを、あらためて見直してみましょう。

■問い合わせ　食育・栄養指導係　内線３５２

広報にゅうぜん 2009（平成 21 年）1 月号掲載

「いただきます！」から始める食育

食育の知恵袋㉝

～毎月19日は食育の日～

食事マナー（その②）

家庭ごとに食事のマナーがあると思いますが、共通しているのは『一緒に食べている人が嫌な気持ちにならないこと』ではないでしょうか。

食べ散らかしたり、ひじをついたり、足をふらふらさせているのは、見ている人にとっては気持ちのよいものではありません。

また、食べる時の姿勢が悪いと、かみ合わせや食べ物の消化吸収にまで良くない影響を及ぼします。

食事の際は食器を手に持ち、正しい姿勢で食べたいものです。

〈座り方のポイント〉

■床、たたみに座る

■いすに座る

・食卓と平行に姿勢を正して座りましょう。
・食卓と体の間は、こぶしひとつ分くらいあけましょう。
・小さいお子さんでいすに座ると足が下につかない場合は、台や厚めの雑誌などで調節しましょう。

■問い合わせ　食育・栄養指導係　内線３５２

広報にゅうぜん 2009（平成 21 年）４月号掲載

「いただきます！」から始める食育

食育の知恵袋㊱

～毎月19日は食育の日～

エコ・クッキングのすすめ

エコ・クッキングとは、環境のことを考えて「買い物」「料理」「片付け」をすることです。各家庭でできるエコ・クッキングについて考えてみませんか。

■買い物のときには…

・買い物袋を持って行く
・余分に買いすぎない
・リサイクル容器、詰め替え商品、エコマークのついた商品などを買う
・旬の食材を選ぶ

■料理のときには…

・適量を考え、作りすぎない
・残りものを別の料理にアレンジする
・落しぶたを使ったり、炎を調節するなどし、エネルギーを効率よく使う

■片付けのときには…

・水につけて汚れを落としてから洗い、洗剤、水の量を少なくする
・焼却するときのエネルギーを減らすため、生ごみは水を切ってから捨てる
・油やみそ汁など、水質に大きな負荷を与えるものをそのまま流さない

■問い合わせ　食育・栄養指導係　内線３５２

広報にゅうぜん 2009（平成 21 年）３月号掲載

「いただきます！」から始める食育

食育の知恵袋㉟

～毎月19日は食育の日～

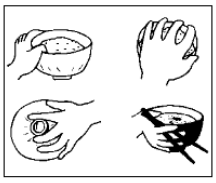
食事マナー（その④）

普段何げなく持っている茶わんやおわんですが、茶わんやおわんの持ち方にもマナーがあります。日本食の特徴でもある「わん」の正しい使い方を振り返ってみましょう。

■正しい茶わん・おわんの持ち方

親指の先をへりにかけ、残り４本の指で糸底を支えましょう。横から見て、４本の指がそろっているときれいに見えます。

こんな持ち方をしていませんか？



①茶わんの中に指を入れる
②茶わんを上からつかんで持ち上げる
③糸底を指で挟んで持つ
④はしとおわんを片手で一緒に持つ

■おわんのふたが開かないときは

無理に開けず、おわんの上の部分の両はじを少し押しましょう。そうすると、おわんの中に空気が入り、簡単にふたを取ることができます。取ったふたは、水滴がたれないように、内側を上に向けておきましょう。

■問い合わせ　食育・栄養指導係　内線３５２