

「いただきます!」から始める食育

食育の知恵袋 ③⑧

毎月19日は
食育の日

家庭でできる食中毒予防

高温多湿なこれからの季節は、食中毒が発生しやすくなります。「においや味がおかしい食品を食べなければ大丈夫」と思いがちですが、食べ物の中に食中毒菌が多くいても、見た目、におい、味は変わらないものです。

食中毒予防のポイントは、細菌を付けないこと、増やさないこと、退治することです。この3つのポイントを押さえて、食中毒から身を守りましょう。

◇細菌を付けないポイント

- ・調理の前や、生の肉、魚、卵を扱った後などは、石けんで手を洗う
- ・生の肉や魚を扱った包丁やまな板は、そのまま、ほかの食品に使わない

◇細菌を増やさないポイント

- ・購入後の生鮮食品は早めに冷蔵庫へ入れる
- ・解凍は冷蔵庫内か電子レンジで行う
- ・作った料理は常温で放置しない
- ・冷蔵庫は7割を目安とし、詰め込み過ぎに注意

◇細菌を退治するポイント

- ・食品は十分に加熱する
- ・包丁、まな板、ふきん、スポンジなどの調理器具は、使用后すぐに洗剤と流水でよく洗う

■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 ③⑦

毎月19日は
食育の日

安心・おいしい!『手作りふりかけ』

お弁当や白いご飯によく合うふりかけ。お店にはいろいろな種類のふりかけが販売されていますが、着色料や保存料など、使用されている食品添加物の中には気になるものもあります。でも、家庭で作れば安心。小魚、海藻、ゴマなどを使ったカルシウムたっぷりのふりかけや、いろいろな材料を組み合わせで違った味を楽しむことができます。かけすぎたり、食べ過ぎたりしないよう、主菜・副菜と上手に組み合わせ、家庭で手作りふりかけを楽しんでみましょう。

■ひじきふりかけ〈材料は作りやすい分量です〉

- ・干しひじき …………… 大2（水でもどす）
- ・しらす干し …………… 大2
- ・白ゴマ …………… 大1
- ・青のり …………… 小2
- ・しょうゆ、みりん …… 各小1

<作り方>

- ①水気をきったひじき、しらす干し、ゴマを弱火で乾煎りする。
- ②しょうゆ、みりんを入れる。
- ③汁気がなくなったら、最後に青のりを入れる。
※ゆかりやかつお節を入れてもおいしいです。

■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 ④⑩

毎月19日は
食育の日

スポーツと水分補給

スポーツをすると、大量の水分が汗として失われます。汗をかくことで体は体温調節を行い、熱中症などから身を守っています。そのため、失った水分を速やかに補給し、体の水分バランスを保つことが大切です。



■水分補給のタイミング

のどが渇いたと感じたときには、すでに水分がかなり失われた状態になっています。運動中は15分ぐらいをめぐりに、小まめに水分を補給しましょう。

■水分補給のポイント

発汗により水分だけでなく、塩分やミネラル分も同時に失われます。これは、けいれんを起こす原因にもつながります。大量の汗をかいたときは、スポーツドリンクなど塩分が入った飲み物を飲みましょう。5～15℃ほどに冷やしたものが、胃からよく吸収されます。（塩分の目安は0.1～0.2%）

ビールなどのアルコール飲料には利尿作用があり、脱水の解消にはならないので気を付けましょう。

私たちの体の約60%は水分で、生きていくためには欠かせないものです。スポーツ時だけでなく、夏の暑い日など、日ごろから水分補給に気を付けましょう。

■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 ③⑨

毎月19日は
食育の日

親子で楽しもう!離乳食

食育の基礎(スタート)となる離乳食。離乳とは、母乳やミルクを飲んで育ってきた赤ちゃんが、少しずつ固さや形のある食事に慣れて、子どもの食事を食べられるようになることをいいます。

■いつから始めるの?

個人差はありますが、生後5、6カ月ころに次のようなサインが見られたら始めます。成長に伴い、母乳やミルク以外の栄養を必要とするため、遅くとも6か月半までに開始するようにしましょう。

～赤ちゃんからのサイン～

- ①首のすわりがしっかりしている。
- ②支えてあげると座れる。
- ③スプーンなどを口に入れても、舌で押し出すことが少なくなる。
- ④食べ物を見ると、口をもぐもぐさせたり、よだれを流したりして、食べたそうな様子を見せる。

食べ始めのころは、舌触りや食感に慣れ、上手に飲み込むことが目的です。始めはうまくいかなくても、だんだん上手になります。「何を、どのくらい食べさせたらよいの?」と考えてばかりでは、おいしい雰囲気では食べられません。まずは、食べる楽しさを体験させてあげましょう。

■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 ④②

毎月19日は
食育の日

食育クイズにチャレンジ!

食に関するクイズです。
基本を知っておいしく食べましょう。

Q1 かぶを煮物に使うとき、皮を
どうむくとおいしくなる?

- ①できる限り薄く ②厚めに



答え 「②厚めに」が正解

かぶは皮に近い部分ほど繊維が多く、煮物にするときは、これを取り除いた方が口当たりよく仕上がります。厚くむいた皮がもったいないようですが、捨てないで漬物などにするとおいしく食べることができます。

Q2 次のうち、アップルパイに適したりんごは?

- ①ふじ ②ジョナーゴールド ③紅玉

答え 「③紅玉」が正解

りんごは品質によって甘みや酸味などが異なります。中でも紅玉は、果肉がしまって酸味や香りが強く、お菓子作りには最適といわれています。もちろん、ふじやジョナーゴールドでも作れます。



■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 ④①

毎月19日は
食育の日

簡単!おやつレシピ

子どもにとっておやつは、栄養補給、水分補給の役割がありますが、「おやつ＝お菓子」とは限りません。おすすめは、ご飯やパンなどの穀類や、牛乳、ヨーグルトなどの乳製品、ふかしいも、とうもろこしといった旬の野菜や果物など。お子さんと一緒に手作りおやつに挑戦するのも良いですね。

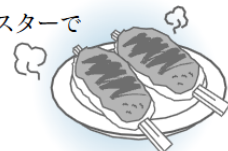
■簡単手作りおやつ ～五平餅～

<材 料> (子ども4人分)

・米	1/2合	{ <ul style="list-style-type: none"> ・みそ 大さじ1強 ・さとう 大さじ1強 ・みりん 大さじ1 ・水 小さじ2 }
・もち米	1/4合	
・すりごま(白)	小さじ1	

<作り方>

- ① 炊いた米を粘りが出る程度にすりこぎでつぶす。
 - ② ①を4等分し、ラップを使い小判型に整える。
 - ③ Aの材料を中火にかけて煮詰め、すりごまを加える。
 - ④ ②に③をぬり、焼き網やトースターで焦げ目が付くまで焼く。
- ※残りご飯を使ってもおいしくなります。



■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 ④④

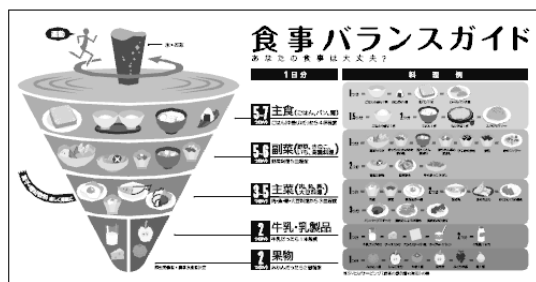
毎月19日は
食育の日

食事バランスガイド その①

健康的な食生活を送るために、一日に何を、どのくらい食べたらいのかなど、毎日取る食事の目安を分かりやすくコマの形で表したのが「食事バランスガイド」です。

料理を主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つに分け、多く食べる必要があるものの順に並べて、それぞれいくつ取ればよいかを示しています。一番多く食べる必要がある主食は、ごはん（小盛り）であれば「4～5杯分」が食べる目安となります。

これまでの自分の食事を「ガイド」と照らし合わせ、バランスのよい食事を心掛けましょう。



※食事バランスガイドは基礎疾患（持病）がない健康な人を対象に作られたものです。医療機関などから食事指導を受けている場合は、その指示に従ってください。

■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 ④③

毎月19日は
食育の日

11月19日は「入善町食育の日」、 11月は「入善町食育推進月間」です

町では、11月19日を入善町食育の日に、また、11月を町の食育推進月間とし、食育を重点的に推進しています。食育は、あらためて難しいことに取り組むものではありません。家族がそろって、おいしい、たのしいと感じられる食卓が食育の基本です。「食」に興味を持ち、自分や家族の食を見直し、まずは、家庭でできることから始めてみませんか。

◆郷土の味に親しもう!

家庭から始める食育の一つとして、おいしくて安全な地場産食材を使い、郷土料理を伝承するということがあります。地場産食材が豊富なこの時期、地元につながる郷土の味を家庭で味わってみましょう。

◆町伝承料理「いもけんぴ」にチャレンジ!

(材料) サツマイモ … 600g 砂糖 …… 200g
水 …… 120cc 黒いりごま … 少々
揚げ油 …… 適量

- ① サツマイモは細めの棒状に切り、水にさらす。
- ② ①を180℃の油で揚げる。
- ③ 鍋で、砂糖と水を弱火で煮詰め、細く糸が引くようになったら、さっとかき混ぜて火を止める。
- ④ ③を加えて静かにかき混ぜ、砂糖液が白くなってきたら油を薄くひいた皿に取り出し、冷ます。

■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 ④ 毎月19日は食育の日

食事バランスガイド その③

食事バランスガイドでは、1 回の食事で、主食（ごはんなど）、副菜（野菜、イモ、豆類など）の次に多く取る必要があるものとして「主菜」が示されています。

主菜とは、魚、肉、卵、大豆、大豆製品（豆腐や納豆）などを主材料とする料理です。

1 日に取る量は「3～5 つ分」。卵 1 個の料理や豆料理は「1 つ分」、魚料理は「2 つ分」、肉料理は「3 つ分」を目安に数えます。

魚や肉料理は好みに左右され、どちらかに偏りがちになりますが、焼く、揚げるなどの調理方法を工夫し、大豆製品も積極的に取り入れて、バランスよく摂取するよう心掛けましょう。

◆主菜の数え方



納豆
「1 つ分」



焼き魚
「2 つ分」



ハンバーグ
「3 つ分」

■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 ⑤ 毎月19日は食育の日

食事バランスガイド その②

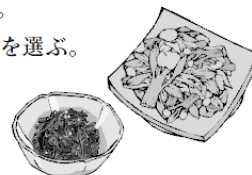
食事バランスガイドでは、1 回の食事で、主食（ごはんなど）に次いで多く取る必要があるものとして「副菜」が示されています。

副菜とは、野菜、イモ、豆類、キノコ、海藻などの料理で、1 日に取る目安は「5～6 皿分」。おひたし、野菜サラダ、具だくさんのみそ汁は「1 皿分」、分量が多い野菜炒めや煮物は「2 皿分」となります。

普段の食事では不足がちになりますので、主菜の倍程度を目安に意識的に取るようにしましょう。

◆野菜をたくさん取る工夫

- ① 毎食 1 皿分以上の野菜料理を取り入れる。
- ② 加熱し、かさを減らして食べる。
- ③ キャベツなどの付け合せ野菜は残さず食べる。
- ④ ヒジキの炒り煮やきんぴらごぼうなど、常備菜や作り置きできる料理を活用する。
- ⑤ 外食では一品料理より定食を選ぶ。
- ⑥ 取れないときは、野菜ジュースなどで補う。



■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 ④

毎月19日は
食育の日

食事バランスガイド その④

食事バランスガイドの最後に示されているのは「牛乳・乳製品」と「果物」です。一日に取る目安は、ともに2つ分。牛乳であればコップ一杯、みかんでは2個に当たります。なかなか取りにくいですが、日ごろから意識して取るよう心掛けましょう。

また、お菓子やジュース、アルコール類は適度にとることが望ましく、ガイドではコマを回すための「ひも」で示されています。おやつを食べ過ぎに注意し、食事バランスを崩さないようにしましょう。

◆牛乳・乳製品、果物1つ分の目安量



牛乳コップ半分



ヨーグルト1個



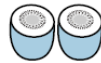
チーズ1枚



みかん1個



りんご1/2個



キウイ1個

■問い合わせ 食育栄養指導係 内線352