

し ょ く い く ち え ぶ く ろ

食育の知恵袋



入善町

登場人物紹介

よし子さん 職業:栄養士 食に関する様々なアドバイスをしています。	
いっかちゃん 生まれたばかりの女の子。 0才ながらしゃべることができる天才児。	
まあいちゃん 食べることが大好きな小学生。 パパには厳しい一面も・・・。	
ママ いっかちゃんとまあいちゃんのママ。 家族思いの優しいママ。	
パパ 職業:ジャンボ〜ル三世の執事 まあいちゃんからダイエットを勧められ、しぶしぶ始めますが・・・。	
ジャンボ〜ル三世 職業:「にゅうぜん王国」の王様 執事(パパ)のダイエットを温かく応援します。	

※「知っ得!? 海洋深層水」は今月休みます。



「いただきます！」から始める食育 食育の知恵袋②

「朝ごはん」を食べよう!

町教育委員会では、昨年10月に町内の児童・生徒を対象に「朝食調べ」を行いました。この調査から、「ほとんど食べない」と「時々食べる」を合わせて、小学生の7.2%と中学生の18.4%が、何らかの理由で食事をせずに登校するという現状が見えてきました。

なぜ食べないのでしょうか？朝食を食べないでいると、「気分が悪い」「体がだるい」「怒りっぽい」などの症状が出やすくなるのに…。

朝ごはんは、眠っていた「からだ」を目覚めさせ、エンジンを全快にする大切な役割があります。そんな大切な朝ごはんを、菓子パンやカップ麺などで済ませていませんか？「食べない」よりはずっと良いのですが、糖質ばかりを多めに取ってしまい、栄養バランスが崩れてしまいます。では、何を加えれば良いか考えてみましょう…。えっ！栄養ドリンクですか？それよりも、目玉焼きと野菜たっぷりの味噌汁を取り、さらに果物を食べると栄養のバランスが良くなりますよ！“早寝・早起き・朝ごはん”を合言葉に、皆さんも簡単にできることから始めてみましょう。《朝ごはんの例》



■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

「食育」ってなあに？

昨年7月に「食育基本法」が施行されたことから、町では今年度、教育委員会事務局に「食育・栄養指導係」を新たに設けました。食育・栄養指導係では、このコーナーで毎月、町民の皆さんに「食」にかかわる身近な情報を発信していきます。

1回目のテーマは、最近テレビや新聞などで聞かれた人も多いかと思いますが、「食育」についてです。

「食育」という言葉の「食」という字は、人に良いと書きます。食事は「人が良くなるよう育てる」ための基礎であり、様々な可能性を秘めた大切なものです。

私たち一人ひとりが「食」について意識を高め、自然の恵みに感謝の気持ちを持ち、食べ物をどう選んで、何をどのくらい食べれば良いか判断する能力を身につけることが大切です。

そうすることにより、生涯にわたり健全な心身を保ち、豊かな人間性をはぐくみ、健やかな生活を送ることができるのです。だからこそ家庭、学校、保育所、地域を中心に、食育に取り組むことが必要なのです。

まずは、温かい朝食（主食、主菜、湯気の立った実だくさんの汁物）をちゃんと食べてから、学校や仕事に出かけましょう！「朝はコーヒーだけ、栄養ゼリーだけ」などといったスマートなイメージに惑わされず、しっかり朝食を食べることが、1日の生活全般に良い影響を与えます。さあ、今日から実行してみましょう！

■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④

毎日の野菜、足りていますか？

—1日に正味350gを目標に！—

今、野菜が注目されています。野菜は元気な体をつくるだけでなく、かぜやガンなど様々な病気から体を守ってくれると言われていています。でも困ったことに、野菜の味にどうしてもなじめないことがあります。克服するには、子どものころからいろんな野菜に慣れ親しみ、家族みんなで楽しく食べられる環境をつくるのが大切です。野菜嫌いの子がいる家庭には、その家族の中に野菜の苦手な人がいる場合が多いもの。それを見ている子どもに、知らず知らずのうちに伝わってしまいます。

1日に食べてほしい野菜の量は、子どもで150g～300g、大人で350gが目標です。平成16年度の国民栄養調査の結果を見ても、すべての年代で1～2割不足しています。また、野菜だけ食べれば良いというわけではなく、魚や肉、卵、豆類、牛乳、海藻、きのこ、ごはんなど、何でもバランスよく食べてこそ必要な栄養素を取ることができるのです。

目標量を毎日食べ続けるには、「家庭の味」がキーワード。野菜好きな子どもに育てるには、畑で実った新鮮なトマトやナスを摘み、それを一緒に料理することがお勧めです。苦手なものでも、みんなで食べれば自然と食べられるようになります。和・洋・中の料理を組み合わせ、**1日5皿**を目安にしっかり食べましょう。

■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③

夏バテを予防しよう！（食事編）

①1日3食きちんと取りましょう！

夏は汗をかくことにより、大量のエネルギーを消費します。朝食抜きはもちろん、そうめんやそばなどあっさりしたものだけ食べていては、栄養バランスが崩れてしまいます。

食欲がないときでも、豆腐、卵、魚、肉、野菜、海藻など、いろいろな食品を少しずつ食べましょう。香辛料や香りの強い野菜を使ったもの、油で調理したものなどは食欲を刺激してくれます。

②清涼飲料水やビールを飲みすぎないように！

暑いからといって、清涼飲料水やスポーツ飲料ばかり飲んでしていると糖分の取り過ぎとなり、体内のビタミンB₁も消費してしまうので、体がだるくなります。水分補給には、糖分の含まない水や麦茶、牛乳などがお勧めです。

なお、暑いときに飲むビールは最高ですが、カロリーが結構あり、また、アルコールの分解時、飲んだ量の約1.5倍以上の水分が尿とともに排泄されるため、水分補給にはなりません。

冷たいものばかりでは胃腸の働きが弱ります。いろいろな食品を取り、夏バテを予防しましょう。

清涼飲料水は糖分が
いっぱい！



約5～10個分の糖分を含まれていて多い！

■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⑥

脱！メタボリックシンドローム

●まずは、自分の状態を知ろう！

皆さんは、お腹周りの「ぜい肉」が気になりませんか？肥満の判断として、体重以外にも腹囲が重要だと言われるようになり、**へその高さの腹囲**が男性で85センチ以上、女性で90センチ以上の人「内臓脂肪型の肥満」と考えられます。内臓脂肪型肥満の場合、数値が悪くなくても、次の危険因子が2つ以上重なると動脈硬化の危険性が高まります。



その1・高脂血症	中性脂肪150mg/dl以上または、HDLコレステロール40mg/dl未満
その2・高血圧	最大血圧130mg/dl以上または、最小血圧85mg/dl以上
その3・糖尿病	空腹時血糖110mg/dl以上

●内臓脂肪を減らすには？

ダイエットの基本は、①食べ方を正確に知り、実行すること ②運動して筋肉量を増やすこと。理論上、約7,200^{kcal}。カロリー減らせば、体重が1^{kg}。グラム減ります。1日に240^{kcal}。カロリー減らせば1カ月で達成できます（＝まんじゅう1個減らす＋20分以上歩く）が、そう簡単には減りません。時間をかけ、こつこつと地道に減らしましょう。体重を毎日計って記録を付けることや、昔のやせていたころの写真を持ち歩くことも一つの手です。

■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⑤

ごはんをつくろう！健康な体

町全体が黄金色に染まり、新米が採れる季節になりました。昭和50年代、食事から取る私たちのエネルギー源の約5割は、お米が占めていました。これは日本人にとって理想的と言われていましたが、食事の洋風化に伴い、現在約3割までに減ってしまいました。そこで、皆さんにご飯をもっと食べていただくよう期待し、お米の長所を紹介します。

①**集中力UP** 粒のまま食べるので、しっかり噛むことにより満腹中枢を刺激して食べすぎを防ぎます。また、脳の血流が活発になり、集中力や記憶力を高める効果があります。

②**肥満予防** 消化・吸収がゆるやかで満腹感が続くため、余分な間食（糖分や脂肪を多く含むお菓子）をせずにすみ、肥満を予防できます。

③**栄養バランスが良くなる** 淡白な味で、和・洋・中いろいろな料理に合い、油分を控えてもおいしくいただけるので、栄養のバランスが良くなります。

④**自給率が高い（ほぼ100%）**

以上のように、良いことがたくさんあるお米をしっかりと食べて、健康な体をつくりましょう。



■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⑥

脱！メタボリックシンドローム③ 適量を知ろう！（塩分編）

メタボリックシンドロームの判断基準にもなっている「高血圧」。その高血圧の原因のひとつに「塩分の取り過ぎ」があります。日本人は塩分を 1 日に平均 12g 取っていますが、実は 1 日に最低必要な量はおよそ 1g。味付けしなくても野菜や加工食品などから十分取れる量です。でも、1g の食塩では実際の日本人の食生活に合わないの、成人で 1 日 10g 未満に控えておくのが適量です。

冬は漬物や汁物など塩分を多く含む食品を食べる機会が多くなります。塩分を控えるためには、レモンなどの酸味やだしのうま味、香辛料を上手に利用し調理しましょう。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、ナトリウム（塩分）を体の外に排出する働きがあります。鍋や汁物には野菜をたくさん使い、汁を少なめにしましょう。漬物は一切れを小さく切ったり、一度に盛る量を減らしたりするのもよい方法です。味付けや食べ方に気をつけ、減塩を心がけましょう。

●食品中の塩分量

 味噌汁 1 杯 (150g) 1.4g	 ラーメン 1 杯 6g	 アジの干物 2g	 おかひげ (きゅうり 5 切れ) 1g
---	---	--	--

■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⑦

脱！メタボリックシンドローム② 毎日、適量の果物を!!

果物には、さわやかな甘味と酸味、鮮やかな彩りがあります。また、健康に欠かせない栄養素（ビタミン C、食物繊維、カリウムなど）が豊富に含まれており、美容や便秘の改善、血圧を下げる働きなどがあります。

まんじゅうやケーキ類に比べれば低カロリーですが、果物自体には結構カロリーがあります。また、甘味を加えたジュース類やジャム、干した果物なども食べ過ぎないようにしたいものです。

果物は毎日食べてほしい品の一つですが、カロリーオーバーにならないよう、下図を参考に枠の中から、どれか 1 つ選んで食べることをお勧めします。

☆ 1 日に食べてほしい果物の量

★200g くだもの 約 1～2 個	 みかん 2 個	 りんご 中 1 個	 梨 中 1 個
 かき 1 個 ※干し柿も 同様です	 ぶどう (デラウエア) 1.5 房	 バナナ 1 本	 キウイ 2 個

■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⑩

**意外と簡単！
「茶碗蒸し」を作ってみよう！**

保育所や学校の児童・生徒に聞くと、茶碗蒸しや雑煮を食べたことがない子がいます。そんなバカな～！と思われるかもしれませんが事実です。

食べものは幼い時から、トレーニングすることで食べられるようになります。甘味、塩味は受け入れやすいのですが、それ以外の酸味、苦味、辛味は繰り返し練習することで舌が慣れ、味覚が育ちます。また、いろんな料理を食べ、味や口ざわりなどを経験することにより、好き嫌いも減りますので、ためてみましょう。

今回は、土鍋で簡単に作れる茶碗蒸しを紹介します。
《簡単・洋風茶碗蒸し…4 人分》

卵	4 個	マッシュルーム	1 缶
牛乳+水	2 カップ強	バター	少々
玉ネギ	1/2 個	こしょう	少々
ベーコン	2 枚	青ねぎ	少々

- ①玉ネギとベーコンをみじん切りにして、バターで炒め、塩こしょうをして冷ます。
- ②卵に牛乳と水を入れて混ぜ、①とマッシュルームを汁ごと加え、器に移す。
- ③土鍋に湯を 2 cm 入れ、その中に②を入れ弱火で 20 分加熱し、刻み青ねぎを乗せる。



■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⑨

「太り過ぎ」が気になる人へ

太りやすい食生活にはいくつかの特徴があります。

- ①食事を抜くことがある
- ②食べる量にむらがある
- ③夕食（酒を含む）をたくさん食べる
- ④早食いである
- ⑤何かしながら食べることもある
- ⑥もったいなくて残せない
- ⑦人が食べているのを見ると欲しくなる
- ⑧柔らかく食べやすいものが好き
- ⑨野菜、海藻、きのこなどを食べるのが少ない
- ⑩買い物は人数分より多く買い、作る量も多い
- ⑪甘い飲み物、お菓子は別腹で食べられる
- ⑫体を動かすのがおっくうだ …など

いくつか思い当たりませんか？思い当たるところを一つひとつ直していきましょう。太る原因は、遺伝が 3 割、生活習慣が 7 割だと言われます。1 週間に 2 % グラム増えるようなら食べ過ぎです。翌週までに元に戻しておくことが重要です。やせるために、大きな努力はいりません。小さな習慣を身につけることが大切です。あきらめないで少しでも続けることが成功のコツです。

◆酒類別アルコール度数◆



■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⑫

外食と上手につきあう方法

新年度がスタートする 4 月は、何かと外食する機会が増えますよね。一般的に外食料理には、あぶら（油・脂）や穀類が多く、栄養が偏りがちです。メニュー選びのポイントを知り、外食と上手につきあいましょう。

【メニュー選びのポイント】

- ①丼などの単品よりも、定食のような品数の多いメニューを選ぶ。
- ②一品ものを選ぶときは、具たくさんのものを選ぶ。または、野菜料理を一品併せる。
- ③あぶらを使った料理が重ならないようにする。

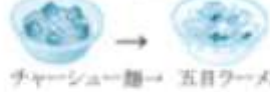
（例）



牛丼 + 青菜のおひたし



カレーライス + 野菜サラダ



チキンうどん → 五目ラーメン



からあげ → 刺身

また、お酒を飲むときは、ついつい味の濃いものやカロリーの高いものを食べ過ぎてしまい、要注意です。おつまみも、そうならないように賢く選びましょう。

■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⑪

ご存じ？「食事バランスガイド」

今月は、「何を」「どれだけ」食べればよいかを示した「食事バランスガイド」（イラスト）を使って、自分自身の食生活をチェックしてみましょう。

コマの形をしたバランスガイドは、上から主食（穀類）、副菜（野菜類）、主菜（魚・肉・卵・大豆製品）、乳製品、果物の 5 つのグループに区切られていて、たくさん食べるべきものは、それだけ広い面積で表してあります。その中でも、野菜は 1 日に 5 皿（野菜たっぷりの味噌汁も 1 皿とする）は食べるようにし、主菜（タンパク質）を取り過ぎないようにします。また、ひも部分の「菓子」や「嗜好飲料」は取り過ぎないようにしたいものです。

さあ、1 日に食べたものを「食事バランスガイド」に当てはめてみましょう！ 5 つのグループの食品をバランスよく食べていますか？ まったく食べていない食べ物がないようにしたいものです。



■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大きな井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落としふたをし、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、味はまろ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、ご確認ください。

■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」を身につける必要があります。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3/6 	主菜1/6 
	副菜2/6 

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たいと思います。

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、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を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)	干しひきき (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



【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」が量れる大きいです。1 番小さいスプーンは、小さじの 1/2 を量る大きいです。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

「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

「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、動悸やめまい、倦怠感などの症状がでます。

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

「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、食事では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

「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、ラップでびったり包む。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、一尾ずつラップでびったり包む。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お便利です。

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

「いただきます！」から始める食育

食育の知恵袋③⑩



～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ーストフードは、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

「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

「いただきます！」から始める食育

食育の知恵袋③②



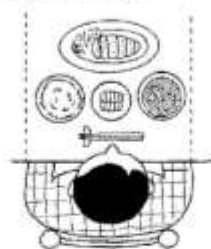
～毎月19日は食育の日～
食事マナー（その①）

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いいですね。

■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

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

○小豆は硬めにゆでしておく。

○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

「いただきます！」から始める食育

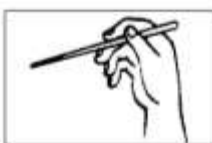
食育の知恵袋③④

～毎月19日は食育の日～
食事マナー（その③）

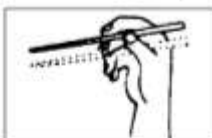
毎日の食事で使うはし。皆さんは正しく持つことができますか？子どもから大人まで平均すると約7割の人が、はしを正しく持てないといわれています。和食をあまり食べなくなったことや、はしの使い方を学ぶ機会が少なくなったことが原因と思われます。

■はしの正しい持ち方

①はし 1 本を中指・人差し指
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、食べ物上手に器から運び、美しい姿勢で食べることに繋がります。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

「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

「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
- ・落しふたを使ったり、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

「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本の指で系底を支えましょう。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系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

「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」と思いかちですが、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で、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。
- ※ゆかりやかた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カ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、ふかしもち、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	・みそ	大さじ1強
・もち米	1/4合	・さとう	大さじ1強
・すりこま(白)	小さじ1	・みりん	大さじ1
		・水	小さじ2

<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 ④の材料を中火にかけて煮詰め、すりこまを加える。
 - 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 ④

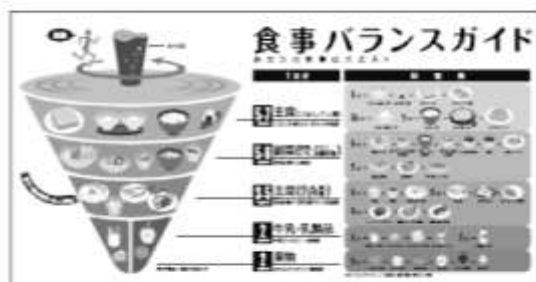
毎月19日は
食育の日

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よいのかなど、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 ④

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、地元に伝わ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

食育の知恵袋⑬



お酒と上手につき合おう!



肝臓くん

度をこした飲酒は
肝臓に大きなダメージが…

お酒は適量であれば
百薬の長として役立ち
ますが

日本酒 1合
ビール 中びん1本(500ml)
焼酎 180ml
ウイスキー シングル2杯
ワイン グラス2杯弱

一日にいずれか「一つ」が
適量です



強いお酒は水で割るか
お酒と同量以上の
水かお茶をのみましょう

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線355

「いただきます」から始める食育

食育の知恵袋⑭ 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

食育の知恵袋 50

皆さんは、茶わんの持ち方を気に留めたことがありますか？

はしと茶わんをいっしょに持つのは

茶わんの名称

茶わんの持ち方

横から見て、4本の指がそろって“きれい”に見えます

親指を茶わんのへりに掛け、残り4本の指で底を支えます

小さいうちから正しいマナーを身に付けましょう

「食べ方を見れば、その人が分かる」といわれます

毎年6月は食育月間です

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357

食育の知恵袋 49

皆さんは、食卓の準備をしましたことがありますか？

ごはんは左手前汁ものは右手前に置くのが基本です

はしは、いちばん手前に置き、左にそろえましょう

はしが動かしやすくなり、スムーズに食べることが出来ます

手に持って食べる食器を手前に置くことで

「食べ方を見れば、その人が分かる」といわれます

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線355

食育の知恵袋 52

もちろん！でも、どんな意味があるの？

食前・食後にあいさつはきちんとしてる？

「いただきます」には「私の命のために動植物の命をいただきます」という意味が込められています。

いただきます
は感謝のことば

ごちそうさま
にも意味があるよ

ごちそうさま
御馳走様の「馳走」は、走り回るの意。
「食事のために材料を作ったり、集めたり、調理したりと、かけ回ってくれてありがとう」という意味が含まれています。

食前、食後にあいさつする割合

	あいさつをしている
保護者	56%
子ども	71%

H19 町食育アンケートから

入善町では、子どもたちの方があいさつをしている割合が多いですね。

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357

食育の知恵袋 51

背中が丸い

足を組む

ひじを付く

食事の時、こんなことはしていませんか？

食べる時の姿勢は大事だよ

あごを引くと自然に姿勢が良くなります

背中はまっすぐに

いすに深くこしかける

ひざの角度は90°

かかとには床にピッタリ付ける

テーブルとの間は、こぶしひとつ分あける

栄養士 よしさんが教える

正しい姿勢とは!?

周りの人の印象もgoodです

腸さん

背すじをまっすぐに伸ばして食べると、胃腸などが圧迫されないのよ消化しやすくなるよ

マナーは普段の積み重ね

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357



食育の知恵袋 56

「旬の野菜」って分かる？

こわ？

「旬の野菜」は、味や香りが良いだけでなく、栄養価も高くなるよ。

例えば「ホウレンソウ」は、冬が旬の野菜。夏に栽培されたものと比べて約3倍のビタミンCを取る事ができるよ。

かぼちゃ
ホウレンソウ
里芋
白菜

よしっ！
「旬の野菜」について、さっそく調べよう

ふう…
調べるの疲れちゃった…

大丈夫だよ。
地場産品を売っているスーパーやお店に行けば、すぐに分かるからね

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357

食育の知恵袋 55

実りの秋を迎える11月は「町の食育推進月間」です

食育を推進？
何だかよく分からない…

う〜ん…

難しく考えないで大丈夫。
「食」のことを考える時間を少し持てばいいの。
楽しく食事をしていくか、好き嫌いはないか、お手伝いをしているかなど、例を挙げるとキリがないほど、考えることはたくさんあるよね

1日3度の食事は、1年で1,095回。
一生では何回になるかな？
毎日の「食」を大事にすることで、

元気な心 元気な体

元気な体と心がつくれるよ！

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357

食育の知恵袋 58



まあ子ちゃん
もうすぐ**立春**だね

立春？

でも、まだまだ寒いね



節分の次の日だね

立春（2月4日ごろ）

寒さがあけて
春に入る日



大根をおろして
みぞれ鍋

ほうれん草たっぷり
常夜鍋

ちゃんこ鍋
キムチ鍋
...

この時期の野菜は、
体を温める効果があるよ！
手軽な鍋にして
たくさん食べるといいね

家族みんなでほっかほか♥



■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357

食育の知恵袋 57

あけましておめでとーう
ございます。栄養士の
よし子です。本年も
よろしく願います。

食べるの大好きまあ子
です。今年もよろしく！



田作り
豊作を願う



こぶ巻き
「よろこぶ」の
語呂合わせ



黒豆
一年中、忠実（まめ）に働き
健康（まめ）に暮らせる

お正月に食べる料理に
「おせち料理」がありますね。
縁起を担ぐおせちには、
一つに意味があります。



まっすくの穴から
将来を見通せるのかあ

へー 酢れんこんは、



たくさんのお菓子に
囲まれた私が見えたよ

何か見えた？

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357

食育の知恵袋 60

まあいちゃん「料理にチャレンジ」編
は “包丁の巻”

まあいちゃん
今回は、包丁を使って
野菜を切ってみようね



包丁を持つていない手はネコの
手にするよ
ゆつくりと押すように切ると
上手に切れるからね
向こうへ
押すような感じで

わーい！上手に切れたよ

うん！上手！

包丁をもったら、
よ子見しちゃだめよ

そっか
ごめんね

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357

食育の知恵袋 59

まあいちゃん「料理にチャレンジ」編
“準備の巻”

まあいちゃん
今日は、一緒にお料理を
作ってみない？

うん！
やりたーい

まずは身だしなみを調えましょう！

長いかみの毛は結び、
あれば三角巾をしよう

手を
せっけんで
きれいに洗う

必ず
エプロンを
しよう

つめが
のびていないか
チェック

うん。

楽しいから、
たくさん教えてね

今はまだ大人のひと
一緒に作ろうね

次回は“包丁の巻”をお届けします

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357

食育の知恵袋 62

まあいちゃん「料理にチャレンジ」編
～皮をむくの巻～

おっしゃ～♡

今日は「ニンジン」の皮をむいてみよう！

しゅり しゅり

ふふ～ん

できたよ！

ハイ

大きさが変わったね…

ラジャー

皮が厚くなってしまうときは、ピーラー（皮むき器）をつかうといいよ。
慣れるまでは平らな場所に置いて使おうね。

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 61

まあいちゃん「料理にチャレンジ」編
～たまごの巻～

うん、できるよ

まあいちゃん
卵って割れる？

①まずは、卵にひびを入れて

ぱかっ

コンコン

②卵のひびに両手の親指を当てて、ひびを広げるように殻を割る…だね

小さな殻が入っちゃったよ！

あぁ

ドンマイ！

上手にできたのに残念！
卵を割るときは、机の角じゃなくて、平らな場所で割ると小さな殻が出来にくいんだよ

平らな場所で割った卵

角で割った卵

へ～なるほど

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 64

肉じゃがの
完成〜！

まあいちゃん
「料理にチャレンジ」編
〜材料を量ろうの巻〜

いっただきま〜す

んん??

パクツ

まあいちゃん、
調味料は量ったかな？

な〜んか
味が
おかしい
なあ…

料理になれるまでは
調味料を量るといいよ

大さじ 1 杯
15cc

小さじ 1 杯
5cc

なければ
カレー
スプーンで

なければ
ティースプーン
で

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 63

今日は
「火」を
使って
みよう

止
開

まあいちゃん「料理にチャレンジ」編
〜やけどに注意の巻〜

火をつけたら
きちんと
ついたか
必ず確かめ
ようね

あつ
ふつ
ふつ
きたね

あつちい〜

わかりました

大丈夫？

アツアツの鍋のふたを
開けるときは、まず向こう側
に向けて開けようね
湯気でやけどすることも
あるんだよ

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 66



食欲の秋ですね
とにかく何でも
おいしい♡

秋は美味しいものが
たくさん実る季節です

秋の味覚といえば、米、
いも類、果物や
サンマなどがありますね





これらの食べ物、糖類でんぷ
んが多く、体を動かすエネル
ギー源になります
「冬の寒さに備えて、しっかり食
べて、エネルギーを蓄える」こと
ができます

あーっ…
蓄えすぎ…

蓄えもほどほどにね…

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 65



まあ子ちゃん
「料理にチャレンジ!!」編
～材料の切り方の巻～

料理

うん。けど
切り方がよくわかんないの

まあ子ちゃん
料理本見て勉強?

こぐちぎ
小口切り



らんぎ
乱切り



いちょうぎ
いちょう切り



輪切りを四つ切りに
したもの

たんざくぎ
短冊切り



だいこんなどを
5cm 程の輪切り
にし、これを
縦 1cm 厚さに
切り、さらに
縦に薄切りした
もの



いろいろな切り方があるよね
一例を紹介するよ

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 68

朝ごはん
食べたく
ないなあ

まあ子に今度こそは
かけっこで
勝ちたいしなあ

けんちゃん！今日から朝ごはん
食べてきた？

おはよう

うっ…
一応ね

でもお腹空かなくて、あんまり
食べられなかったんだよ…

そうか、
なんでお腹空かないか、栄養士の
よし子さんに聞いてみよう

夜更かし
なるほど

夜遅くの間食

遅起き

けんちゃん、お腹が空かない
原因をあげてみたよ
当てはまるもの
あるかな？

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 67

けんちゃん
ちゃんに
勝った
ちゃった

まあ子に
負ける
なんて…
最近
スポーツと
するし、
力も出ないんだよな

朝ごはんを
毎日
ちゃんと
食べて
いるかな？

けんちゃん、
朝ごはんを
毎日
ちゃんと
食べて
いるかな？

力が
出ない

集中力に
欠ける

体温が
上がらない

便秘がちに
なる

ぎくっ

だって…
起きられないんだもん…
明日から、がんばって
食べるよ

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 70

さむい
うさむい
おはよう
寒くなったね

この時期体を温めてくれる
朝食は大切だよ
とくに、たんぱく質や
糖質を含む食材は
「ほかほかパワー」が
いっぱいだよ

ほかほかパワー料理例

パン ご飯
干もの ウィンナー
目玉焼き 納豆

ほかほか
パワー？

よしっ！
ほかほか
パワー
充電完了
遊ぶぞ！

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 69

2012年
あけましておめでとう
ございます
一年の計は元日にあり
皆さんの
新年の抱負は？

まずは私から
に こにこ笑顔で
過ごせるように
ゆ たかな大地からの
贈り物を大事に
します

ぜん ざいもいっぱい
食べるよ

ら んどうをがんばるぞ！

本年も
にゅうぜんの
まあ子をよろしく
お願いします

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 72



あれっ
今日の朝ごはん
いつもと違うね

今日はね、
昨日の残り物を
利用して
作って
みたんだよ

箸でつまみにくい
「ひじきの煮物」を再利用したよ



ひじきチーズおやき

4人分の材料はね…

温かいごはん	…茶わん 2 杯分
ひじきの煮物	…80g
スライスチーズ	…1 枚
卵	…2 個
しょうゆ	…小さじ 2
刻みねぎ	…適量
油	…適量

【レシピ提供：入善町食生活改善推進協議会】

作り方は
油以外の材料を全てボウルに入れ
混ぜ合わせ丸めたら、
油をひいたフライパンで
焼くだけ！

かんたん
できたよ♡

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 71



大切な朝は、
スピード勝負！
朝ごはんは、
一日のはじまりの
大切なエネルギー源
スピードアップ術を
三つご紹介
します

ポイント1 **下ごしらえで手間いらず！**

夕食時に食材を準備！
切ったりゆでたりしておくとう便利です



タッパ
ー
など

ポイント2 **調理しなくても
いいものを用意！**

そのまま食べられるチーズや果物、
飲むヨーグルト、野菜ジュース(100%)
も便利です



ポイント3 **パターンを決めて
悩まない！**

朝はお決まりのパターンを決めて
おけばラクチン♡一品ずつ新しい
メニューに変えるだけでも
レパートリーが広がります

出番なし！



■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 74

まあ子ちゃん、食事バランスって考えたことある？

バランス？

そう！何を食べるか？ちようと良い量は？トータルで食事のバランスを考えるよ

6月は食育月間です

それを素早くチエックしてくれるのが、「リマ君」！

バランスが
いいと笑顔で回りま〜す

※食事バランスガイド

パタンと倒れてしまいます…

朝ごはんを抜くとバランスが悪くなるって…

わっ！リマ君が欠けてる

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357

食育の知恵袋 73

まあしちゃん、脳のエネルギー源になる食べ物って知ってる？

え？？？ほうれん草？

脳のエネルギー源となるのは、ごはんやパンなどの糖質が消化されてできる「ブドウ糖」だけなんだよ

寝ている間も脳は働いているから、朝起きたときはエネルギー不足になってるよ

だ・か・ら…

休まないの脳って

朝食NOは絶対NO！

脳のため

脳のため

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357

食育の知恵袋 76



おはよう
今日も元気だね

おはよう~♪
コマ君



あれ？ あのはみ出て
いるものはない？

コマを
回すには
ヒモも
必要だよ

あれはね
お菓子やジュース
などの嗜好
飲料を表す
コマのヒモだよ



そうかあ
お菓子も
食って
いいんだね

モリッ
モリッ



まあ子ちゃん、食べすぎると
ヒモが長くなってしまうよ！

食べすぎは
注意だよ

モリッ
モリッ

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357

食育の知恵袋 75



食事バランスがチェック
できる「コマ君」今日も
回っていますね



水やお茶

ほくの体は
5つのグループ
からできて
いるんだ
頭についてる
軸は水や
お茶だよ

グループ	メンバー
① 主食	ごはん、パン、麺
② 副菜	野菜、きのこ、いも、海藻料理
③ 主菜	肉、魚、卵、大豆料理
④ 牛乳・乳製品	牛乳、ヨーグルト、チーズ
⑤ 果物	果物



⑤果物 オレンジ

③主菜 焼魚

②副菜 おひたし

④牛乳・乳製品

①主食 ごはん

②副菜 じゃが芋・わかめ・キャベツ
ネギのみそ汁

ほとくのグループが全部
そろった献立の見本が
学校給食なんだ



バランス良すぎて
目が回りそう

うーっすきた
気持ち悪い...

大丈夫？食後は
ちゃんと休もうね

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357

食育の知恵袋 78

地場産食材を使った料理レシピコンテストが開催されたよ！
今回の食材は「ニンジン、キュウリ、米粉」の3品
～参照20ページ～

わーい♡楽しみ～

今日はコンテストで優勝した「キュウリでさっぱり冷し中華丼」が給食にでるよ

この中華丼はね、熱々でも冷やしても、さっぱりと食べられて、とってもおいしいんだよ

それにしても給食こないね…

からっ！
ふ～満足！

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357

食育の知恵袋 77

秋になるとおいしい果物がたくさん食べられてうれしいなっ

そうだね

じゃあ

まあ子ちゃん毎日、果物を食べてえらいね！
富山県でも年々果物を食べる習慣が少なくなってきたんだよ

平成22年 富山県健康栄養調査より
【果実類摂取量の年次推移】

年	摂取量 (g)
S50	180
S58	160
S62	140
H2	150
H5	130
H8	110
H12	140
H16	120
H22	110

200g とは

ぶどう1房
りんご1コ
かき2コ
みかん2コ

ほくのコマにもあるように果物は毎日約200gを目安に食べるといいよ

わーい!!! 金メダルだね

特に朝の果物は「金」だよ

オリンピックは終わったよ…

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357

食育の知恵袋 79

前回紹介した「うつつお膳」レシピおいしいうつお膳だよね

うん、おいしかったよ

今回のコンテストでは14~80歳までの幅広い世代と北は秋田県から、南は福岡県まで広い地域より106点の応募があったよ

優秀作品に選ばれたレシピはもちろん、その他のレシピにもすばらしいアイデアが満載だったの！例えば、キュウリを練り込んだ食パンやキュウリのスープ、ニンジンクッキー...それからね...

11月は「入善町食育推進月間」です

聞いてた...?

モクモク

優秀賞
入善ジャンボ
胡瓜フライ

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線357



● **食育の知恵袋 (17 問)** の答え

- ① ご飯の量が多い ② 箸置きを使っていない
- ③ 卵の数が多い ④ 野菜を食べていない
- ⑤ まんじゅうの数(賞味期限が近いと食べすぎる)
- ⑥ まとめ買いをしている(食べすぎになりやすい)
- ⑦ おなかが出ている(運動と食事はバランスよく)

「健康的な食習慣」は、
むやみに食べません!



食育の知恵袋 82

当てはまるものをチェックしよう!

- ☐ 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

あなたの食生活をチェック!





食物繊維量は一日の約1/2とれるよ

いかがでしたか? 3つ以上チェックがついたら要注意! 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?

食物繊維たっぷり グットモーニング汁のレシピ (貝つ)

◆材料 (2人分)

ゴボウ …… 1/4本
里芋 …… 2個
大根 …… 4cm×5cm
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

◆作り方

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。

おーい!! 繊維といってもトイレ紙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…三が日は終わってからは、じゃあ友達に聞きに行ってみよう。

■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?

あるよ

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

カルシウムたっぷり
カルシウムたっぷり

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

チーズ
ちりめんじゃこ

作り方は、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...

チーン!

うっまい♡

じゃこを焼く
ことで
噛みかみ
メニューに
なるよ

カーイ

■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

作るのにはコレ！火を
使わずできる「ココット」※

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

※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

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

うっぴり…
うっぴり
つやつやのご飯
おいしそう

まあ子ちゃんは
ご飯大好きだもんね

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

桜えびの
ゴマふりかけ

今回は、「ご飯をさらさら
おいしくさせる
かんたんふりかけ
レシピ」を紹介

添加物無しの
安心手作り
ふりかけです

作り方
①桜えびは電子レンジ(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

カリカリだ!

ご飯が
スス〜

いつも
スス〜でるよ

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 88



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



Ca
Ca
Ca

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

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分くらいかな



※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

糖分もあるし…
運動中以外は水やお茶で
十分だよ

スポーツ
ドリンク
(500ml)

りんごジュースは
糖分27gだよ

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 87



おいしい！
ぷぷ

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

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分くらいかな



※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

糖分もあるし…
運動中以外は水やお茶で
十分だよ

スポーツ
ドリンク
(500ml)

りんごジュースは
糖分27gだよ

■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〜♡
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

たくさんあつて
迷うよ



good★

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
あるから探してみて！

ごはんとど料理
にも合うねスゴイ！

エッペン！
ごはん食ハワで毎日
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〜♡

まあ子ちゃん
一日に必要な
野菜の量って
知ってる？



290g

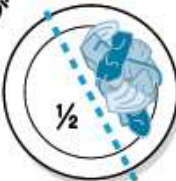
不足分

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*

※富山県民
健康栄養調査より

へ〜けつこう
食べているんだね

野菜炒めなら
半皿分



1/2

トマトなら
半分



足りないのはあと60g
いつもの食事に

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



+1

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
なんで？

一見、家族そろって食卓を過ごしているようだけど…それそ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？

ママ

パパ

■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）

食育の知恵袋 94

あなかもスカスカの骨かも！

わたしはスカスカの骨です
とてもしも口く…すぐに折れ
てしまいます…どうか丈夫に
してほしいのですが…

あれっ？ため息でてるよ
どうしたの？

えー
まあ子には
関係
ないよー

残念ながら女性のどの年代に
おいても骨を作る材料となる
カルシウムは不足気味！特に
10〜40代は少ないの！

不足分

カルシウム
摂取率グラフ

小松菜おひたし
小鉢1杯分(70g)

ししゃも
2尾

牛乳
コップ1杯分

※厚揚げ
1/2枚でも
OK

サクラエビを
カレースプーン
1杯プラス
すると
さらにアップ

もめんとうふ
約1/2丁

不足分のカルシウムは
これだけ！今の食事に
プラスしてみよう

ジュースやインスタント食品の
とりすぎはカルシウムの吸収を
悪くするよ…まあ子ちゃん

今日から
牛乳に
するっ！

おかげで
丈夫な骨に
変われ
そうだよ！

骨は常に
生まれ
変わっているから
毎日意識しようね
あと、運動も大事！
しっかりとした
強い骨になるよ

ギクッ…

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 93

おいしい〜

お雑煮、おせち
おいしいものたくさん♡

ムクムク

おなか
が
はるな…

大丈夫？

今日は「きときとやさしい村」より
ゴボウさんがやってきたよ

お雑煮やおせちの中に
よく登場しているよ

ゴボウさん

ボクはあなかのおそうじ隊！
たくさん食べると
どんどんあなかの中が
キレイになるヨ！

ふっ
スッキリ

ゴボウの栄養と
いえば
食物センイ
便秘予防に
効果バッチリ！

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 96

黄緑
赤色
オレンジ色
黒色
みどり色

ピーマンに
ニンジン…
野菜つて
色がきれい
だね

**色の濃い野菜
(緑黄色野菜)**

わしは
どうち?

**色のうすい野菜
(淡色野菜)**

そうだね！野菜は色によつて
2種類にわけられるんだよ

色の濃い野菜は
カロチン
(ビタミンA)
が多く
皮膚を丈夫に
したり風邪を
引きにくく
するよ

色のうすい
野菜は
ビタミンCが
多く、肌を
きれいにしたり
骨や歯を
丈夫にするよ

食物繊維
は両方に

野菜を
たくさん食べて
きれいで素敵なの
女子になれそう♡

わしは…?

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 95

まあ子ちゃん…悲しいの？

春は別れの季節…さみしい…
ホロリッ

うん…
冬に食べてた
お鍋に
おでん…
カニ…と
お別れなんて
あ…
恋しいよ…

ガクッ…

春

夏

秋

冬

「旬」の食べ物は
おいしいし、
栄養価も高いから
冬だけじゃなく
積極的に食べてね

フオ?

王様が
おいしそう
だね…

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 98

わっ! 山盛り
全部食べてもいいの〜?

**もやしの
簡単和え**

材料これだけ!
もやし1袋と
ツナ缶1缶

すぐに作れるからいいよ
5分でパパッとレシピだよ

作り方

- ①もやしを洗う
- ②お皿にのせ塩、コショウを
ふり、ラップをする
- ③電子レンジで
3分ほどチン
- ④水気をきって、ツナ缶と
ポン酢しょうゆで和える

出来あがり〜

おかわり

もやし1袋はだいたい
200g。一皿全部食べれば
淡色野菜の一日目標量を
達成! ぜひ作って食べてみて

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 97

野菜をたくさん
食べるって大変だなあ...

モクモク

まあ子ちゃん感心だね!
もつと楽に食べられる方法が
あるよ

アゴが
つかれた

野菜をたっぷり食べるコツ

- ①力さを減らそう → 加熱する
- ②残さず食べよう → つけ合わせの野菜も食べる
- ③野菜を食べる意識を → 毎食1〜2皿が目安

せん切り
キャベツ

ツマ

王様も
火を通せば
食べやすく
なるのかな...

フフ

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357



広報にゅうぜん平成 26 年 10 月号掲載

ダイエットシリーズ③

『まずはやめてみる日』



広報にゅうぜん平成 26 年 9 月号掲載

ダイエットシリーズ②

『パパが自分でできること』



広報にゅうぜん平成 26 年 12 月号掲載
 ダイエットシリーズ⑤
 『低カロリーおやつレシピ』

広報にゅうぜん平成 26 年 11 月号掲載
 ダイエットシリーズ④
 『次のステップへ』

食育の知恵袋 104

よし子さん
私でも作れる
おやつは
ありませんか？

食べたいぞ

ババさんに
ピッタリ♡
美味しい
「低カロリーおやつ」を
紹介しますね

今日
は
「**低カロリーおやつ**」
の日

おいしい
おやつ

バナナのクリーム巻

① 春巻きの皮に
材料を置くよ

② くるくると巻く
この時小麦粉を水同量で
溶いて、のり代わりにする

③ オープントースターで
焼き色がつくまで
加熱(500ワットで7分)して完成

クリームチーズ
1/4個

バナナ
1/4本

あんこ
10g

これは簡単ですね

1本分の
エネルギー
86キロカロリー

美味しい
甘じょっぱく

これは簡単ですね

1本分の
エネルギー
86キロカロリー

美味しい
甘じょっぱく

食べすぎは
いけません！

低カロリー

これならいくらでも
食べられるぞ

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

食育の知恵袋 103

よし子さん
聞いてください
ズボンが少し
ゆるくなつて
きましたよ

ダイエット中

まあ！
ババさん
良かった
ですね

おやつを「やめてみる日」に すっきり慣れた今では 食べなくても大丈夫なんです

今日は
「**低カロリーおやつ**」
の日

おいしい
おやつ

今日は
「**低カロリーおやつ**」
の日

おいしい
おやつ

素晴らしいですね！
おやつの我慢に成功したら
続いて体重の記録を
始めませんか？

素晴らしいですね！
おやつの我慢に成功したら
続いて体重の記録を
始めませんか？

《ババの体重記録表》

日	体重(kg)
11/1	87.8kg
11/2	87.7kg
11/3	87.6kg

なるほど
毎日記録
しましょう

素晴らしいですね！
おやつの我慢に成功したら
続いて体重の記録を
始めませんか？

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

広報にゅうぜん平成 27 年 2 月号掲載

ダイエットシリーズ⑦

『王様の甘さの秘密!』

食育の知恵袋 106

よし子さん
パレンタインチョコの
作り方教えて

もちろん!
一緒に作ってみよう

「クランチチョコ」の作り方

(2cm×3cm 約16個分) 誰でも
スグに作れる

- ① マシュマロ20gを
小さくちぎる
- ② 板チョコ2枚を小さく割り
湯せんで溶かす
- ③ 溶かしたチョコの中に①の
マシュマロを入れ混ぜる
- ④ お好みのシリアル60gを混ぜ
型に入れて固めれば完成!

わーい出来た!!
パパと王様に
あげよう

フルーツ入り
シリアルが
おすすめ!

すごい量...
王様の甘味って
チョコのせい...?

どっさり

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

広報にゅうぜん平成 27 年 1 月号掲載

ダイエットシリーズ⑥

『目標!!』

食育の知恵袋 105

今年の目標は...
ジャンパー

豊作
るた
るぞ

るや
るぞ

半年で10kgかな?
食事を減らしてやせるつもりです

パパさんは何kgやせたいのですか?

10kg!? 大丈夫ですか?
食事だけでしたら毎日ご飯を
2杯弱ぐらい減らさないと
いけませんよ

ムリはダメじゃぞ

食べる協力をするぞ

それは厳しい...
では3kgで

周りに
宣言すると
効果大
ですよ

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

広報にゅうぜん平成 27 年 4 月号掲載
 ダイエットシリーズ⑨
 『王様!危ない!!』

食育の知恵袋 108

あそまつさまでした
食器は置いて！

ごちそうさま
パパ

【H26年度 食事の手伝いをする子どもの割合】

手伝いの状況	割合
手伝いをしない	14%
ときどき手伝いをする	41%
いつも手伝いをする	45%

目標 80%

パパさん、待つて！
 町では「手伝い」をする子どもをもっと増やしたいと考えています

簡単なお手伝いでも
 家族の役に立つことで
 子どもの自信につながります
 ぜひやらせてあげてください

ハイ！
 やります

王様は
 よろしいですか…

わしもやるぞ

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

広報にゅうぜん平成 27 年 3 月号掲載
 ダイエットシリーズ⑧
 『王様・・4食はダメですよ』

食育の知恵袋 107

そう…やせるためにね
1日2食にしているんだ

あれっ？パパ
朝ごはん食べてないの？

パパさんストップ!!
 朝食を食べないのは
 逆効果です！

レッドカード

ピピッ!

1日2食だと空腹の時間が
 長くなり、エネルギー不足に！
 体は栄養を蓄えようとするので、
 食べたものを脂肪に変えやすくなりますよ

毎日3食しっかり
 食べてくださいね

面目ない…
 4食でも
 いいかの？

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 357

広報にゅうぜん平成 27 年 6 月号掲載

ダイエットシリーズ⑩

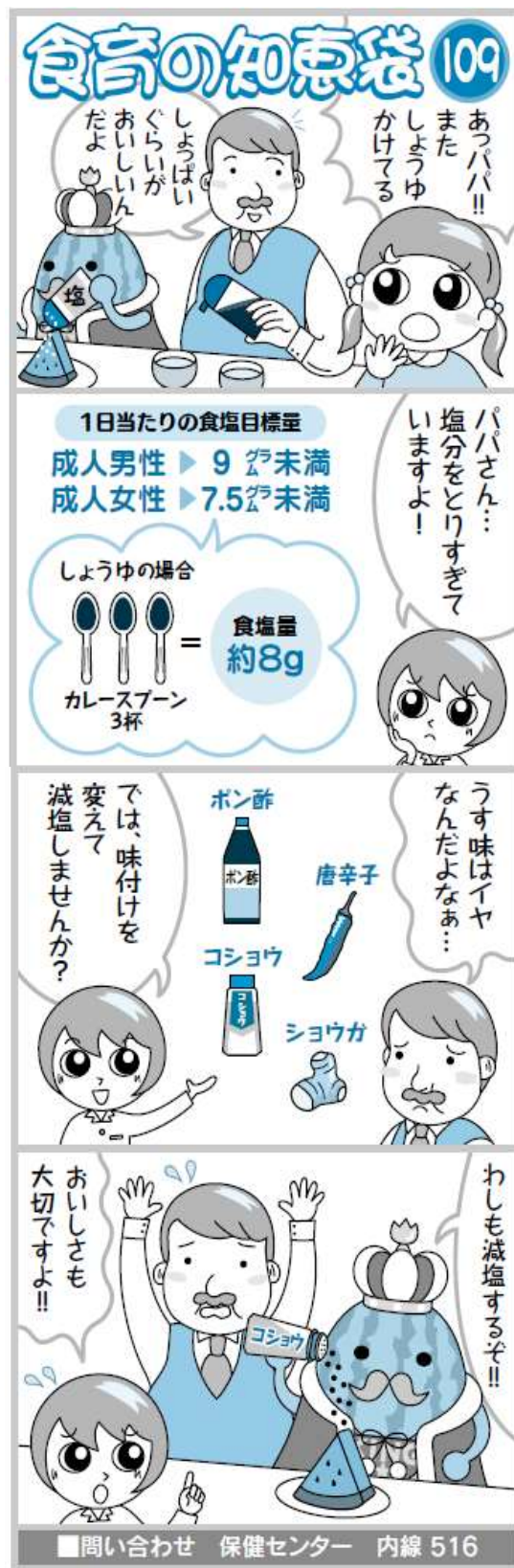
『目標の成果は?』



広報にゅうぜん平成 27 年 5 月号掲載

ダイエットシリーズ⑩

『おいしさも大事』



広報にゅうぜん平成 27 年 8 月号掲載

ダイエットシリーズ⑬

『ビールで水分補給???』

食育の知恵袋 112

熱中症が多い時期ですが
パパさんは水分
とってますか？

体内で
作られる水
約0.3ℓ

1日に必要な
水分の量
約2.5ℓ

飲み物から
約1.2ℓ

食事から
約1.0ℓ

うもっ

ビールをたくさん飲んでる
から大丈夫!!

トイレ

わしが先じゃ

トイレ

水分は水やお茶で
1日1ℓ以上を
目安にとつて
くださいね

王様どうぞ...

夏は
ジャンボで
よいのじゃ

ジャンボスイカが
大きくなるまでに
2トンの水が必要なのじゃ

■問い合わせ 保健センター 内線 516

広報にゅうぜん平成 27 年 7 月号掲載

ダイエットシリーズ⑫

『ダイエットの停滞期』

食育の知恵袋 111

最近、体重が
減らなくなったなあ...

うん

83.0 kg

ダイエット
失敗したの？

それは
「ダイエットの
停滞期」です
体の正常な
反応ですよ！

そうなの？
よかった！

「ダイエットの停滞期」とは

1か月間で
5%以上体重が減ると
体は「飢餓状態」
だと判断します

自身を守るため
脂肪を溜めやすい体に
変わってしまいます

2〜4週間で元
に戻るのを根気よく
ダイエットを
続けましょう

今、
ダイエットを
サボると
リバウンド
ですね...

■問い合わせ 保健センター 内線 516

広報にゅうぜん平成 27 年 10 月号掲載

ダイエットシリーズ⑬

『果物は低カロリーですが・・・』

食育の知恵袋 114

大丈夫！
果物だから！

あーパパ！ダイエット中
なのにたくさん食べてる

果物は低カロリー！
たくさん
食べられる
夢のデザート
だよ

ドーナツ2個
約500kcal

りんご3個
約480kcal

果物約200gの
目安

りんご 1コ
柿 1コ
ぶどう 15粒ほど
えっ 1個

目安は手の
「輪っか」に
入るくらい
ですよ

わしだと
これくらい？

■問い合わせ 保健センター 内線 516

広報にゅうぜん平成 27 年 9 月号掲載

ダイエットシリーズ⑭

『良い夢見ました・・・』

食育の知恵袋 113

まかせなさい

フッ

すこ〜い

パパすごい！
ことは1位だよ

パパおきて！
ジョギング続ける
つて言ったよね！

ウォーキングでも
20分以上歩けば
運動効果が
ありますよ
仲間といつしなら
続けやすいのでは？

1回20分以上
週4日

ウォーキング
ウォーキング

本番なんだから
走つてよパパー！

■問い合わせ 保健センター 内線 516

広報にゅうぜん平成 27 年 12 月号掲載
 ダイエットシリーズ⑩
 『終了』

食育の知恵袋 116

なつかしい…
 100号から続いた
 パパのダイエットは
 今回で終了
 次回から新シリーズが
 始まります！

町ホームページ
 QRコード

ダイエットの話は
 町ホームページに
 まとめたので、
 ぜひ見てくださいね！

良い効果がたくさん。
 無理のない範囲で
 挑戦してみましよう

高血圧を
改善
 便通が
良くなる
 着られる
服が増える

これは
すね!!
イケメン
になる

それは
違うかな……

■問い合わせ 保健センター 内線 516

広報にゅうぜん平成 27 年 11 月号掲載
 ダイエットシリーズ⑪
 『パパの一年後』

食育の知恵袋 115

10kgやせましたよ！
 after before
 1年かけて

まあ子のおかげだよ
 見守ってくれる人がいると
 やる気が出ますね

パパ
 すごーい！

ダイエットを
 するときは、
 自分の
 まわりに
 見守ってくれる人や
 ともに取り組む
 仲間を作ることが
 大切です！

見守る人

王様！
 さらにやせるために
 ダイエット仲間にな
 りましよう！

いや…
 わしは
 太るのが
 大事なやから

■問い合わせ 保健センター 内線 516

食育の知恵袋 118



【妊娠1～4カ月】

主食、主菜、副菜



×3

1日分の食事

妊娠初期は
妊娠前と同じ食事で
大丈夫！

【5～7カ月】



+

1日分の食事

つわり中などは
無理をしない

妊娠中期は、
1日の食事に
主菜、副菜、果物を
プラスしましょう！

【8～10カ月】 授乳期



+

1日分の食事

アスリート
並みですわ

授乳期が
近づく、さらに
主食と牛乳・乳製品を
プラス。量より質が
大切です

■問い合わせ 保健センター 内線 516

食育の知恵袋 117



■問い合わせ 保健センター 内線 516

食育の知恵袋 120

いつかちゃん
生後 4 カ月

いつかちゃんがプリンを
じーっと見てるよ
あげてもいい？

離乳食前だけど
いいのかしら？

よだれ出てるし
いいんじゃないかい

ちよつと待つて!!
生後 4 カ月の
赤ちゃんの体は
食べ物を受け入れる
準備ができていません

・消化できない
・飲み込めない

早すぎる離乳食は
アレルギーなどの原因に
なります。
生後 5 カ月を
過ぎたところから
検討しましょう

プリンはい歳を
過ぎてから！

■問い合わせ 保健センター 内線 516

食育の知恵袋 119

授乳中つてのどが
乾くのよね

たまにはビール
でもどうだい？

NO!

パパさん！
授乳中は
アルコール
禁止です

飲酒後、すぐに母乳にも
含まれてしまいます

赤ちゃんはアルコールを
うまく分解できません
成長が抑制されてしまう
場合があります

のどが乾いた
ときは
お水やお茶を
飲みましょう

わたしも
そうします…

片付ける
ねー

■問い合わせ 保健センター 内線 516

食育の知恵袋 122

では、簡単な作り方を学びましょう

毎日のおかゆ作り
って大変だわ…

コゲ…

いつもの炊飯ジャーに湯のみを入れてスイッチオン！

- ・お米 大さじ 1
- ・お水 大さじ 10

自分でするんですか…

ジャージャー出したらすりつぶしましょう

簡単なのでぜひ挑戦してください！

これなら毎日、楽チンね！

いっか！天才かも…

■問い合わせ 保健センター ☎72-0343

食育の知恵袋 121

生後5カ月です!!
離乳食を
食べてもいい?

その前に!
4項目
確認させてね

- ✓ 支えれば座ることができる
- ✓ 首がすわっている
- ✓ スプーンを嫌がらない
- ✓ 食べ物に興味を示す

すべてクリアしたら
おかゆ1さじから
スタート
しましょう

■問い合わせ 保健センター 内線 516

食育の知恵袋 124



タンパク質
炭水化物
脂質

離乳食だけでは足りないの！
5～6か月のころは
母乳やミルクからとる
栄養が大切です

母乳やミルクは
栄養がいっぱい



食育の知恵袋 123



離乳食開始から

- 1週目 おかゆ
- 2週目 野菜
- 3週目 とうふ 白身魚

パパさんダメです！
離乳食は消化の良いものから
すすめてください



食育の知恵袋 126



おかゆ

野菜

魚・豆腐

1回目
(午前)

30
グラム

10
グラム

10
グラム

2回目
(午後)

10
グラム

10
グラム

しばらく
お休み



胃腸が慣れるまで
2回目の量は
少なめに。
食事と食事の間は
3〜4時間、
空けてくださいね



■問い合わせ 保健センター ☎72-0343

食育の知恵袋 125



かぼちゃを使った楽チン離乳食



①かぼちゃ1/8個を
ラップで包む



②レンジに入れて、
600ワットで4分加熱



③皮から実をとり、
お湯でのばす



④余ったら製氷皿に
入れて冷凍庫へ



■問い合わせ 保健センター ☎72-0343

食育の知恵袋 128

なんでも
食べたがるけど
アレルギイが
恐いのよね

食べたい
卵

月 齢	牛乳	卵	小麦
5か月	×	×	×
7か月	煮汁○ 飲用×	黄身○ 白身×	○
9か月		○	
12か月	温めて 飲用○		

離乳食では
小麦(パンや卵、
牛乳などが
要注意！
適した月齢まで
控えましょう

月齢7か月の
いっかちゃん
卵の黄身なら
挑戦できますよ

食べたい
卵

★川上さくら

■問い合わせ 保健センター ☎72-0343

食育の知恵袋 127

かたさは
月齢によって
変えていきます

離乳食ってずっと
やわらかいまま？

？

月 齢	調理方法(かたさ目安)
5~6か月	すりつぶす (ヨーグルト)
7~8か月	煮てフォークで つぶす(とうふ)
9~11か月	5mm角に切る (バナナ)

かたさと
いっしょに
量も多く
します

いっかちゃん
7か月なので
とり肉も
始めましょう

ついに…

ちゃんと
細かくしてね

■問い合わせ 保健センター ☎72-0343

食育の知恵袋 130



月齢と食事の回数

	朝	昼	晩
5～6か月			
7～8か月			
9～11か月			



いつかちゃん
残念でした！
もう少し
成長したら
1日3食に
しましょう

成長が
必要なのは
消化器官よ



いいぞ

体が
成長すれば
いいのね！



食育の知恵袋 129



卵

ゆで卵にして、
黄身だけを少しずつ
おかゆに混ぜる

パン

みみは固いので除き、
細かくちぎって
牛乳などで煮る



牛乳

飲用ではなく
ごはんやパンの
煮汁として使用

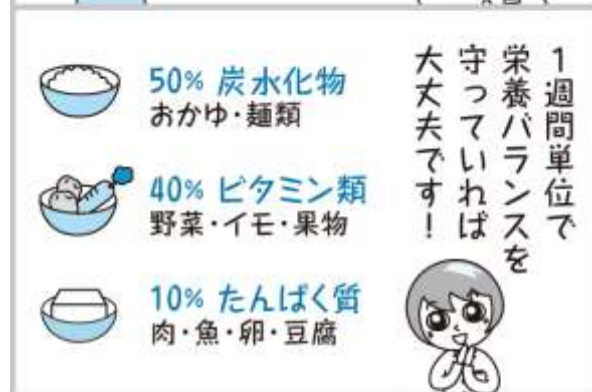
ことしも
ヨロシク

なぜ
ヒヨコ？

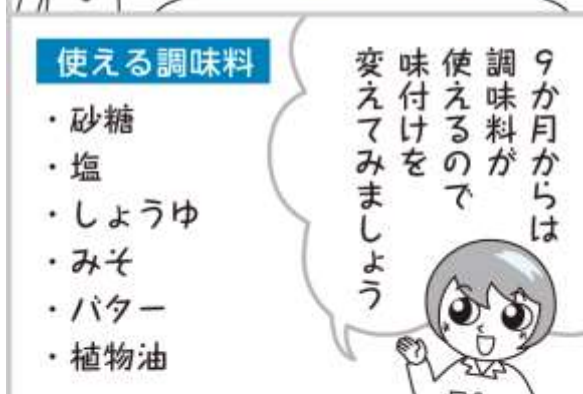
初めて挑戦
するときは
体調が
良い日
を選んで
ピヨ



食育の知恵袋 132



食育の知恵袋 131



食育の知恵袋 134



手づかみ初期

つぶれにくい
ゆでた野菜
スティック
(にんじん・大根など)



手づかみ中期

丸めた野菜
(かぼちゃなど)

よし子さんが
教えてくれた
手づかみメニューの
おかげです!



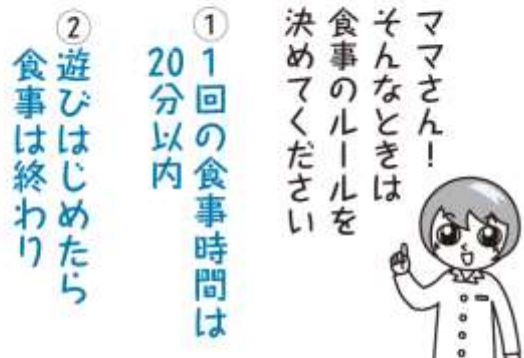
バックナンバー
QRコード



離乳食シリーズは
今回で終了です
来月から新シリーズが
スタートします

■問い合わせ 保健センター ☎72-0343

食育の知恵袋 133



■問い合わせ 保健センター ☎72-0343