

みさと食育通信 No.4

毎日の”食事”は、身体活動のエネルギー源となるだけでなく、心を満たすという一面もあります。家族や仲間と会話を楽しみながら、ゆっくり食事をする事で心身ともに元気をチャージしましょう♪

きょうしよく

共食のすすめ～家族・仲間で食卓を囲みましょう～

食事を共にする“共食”には、一緒に食べるだけでなく「何をしようか?」「おいしかったね」等と話し合うことも含まれます。



家族や仲間と一緒にやってみたいことをチェック!

- どんな食事にするか考える(和風洋風、嗜好、栄養バランス等)
- 材料をそろえる(買い物、収穫など)
- 料理を作る(下ごしらえ、調理、盛り付け等)
- 配膳、食卓の準備、声かけをする
- 食事のあいさつ、食べる、会話を楽しむ
- 後片付けをする(食器の片付け、洗浄、料理の保存・廃棄)
- 料理の感想を話したり、聞いたりする



食事はよく噛んで味わおう!

【よく噛むことの8大効用】 ひみこのはがーぜ

“よく噛む”ことの効果を覚えやすいフレーズにしたものです。



卑弥呼の時代は現代と比べ硬いものが多く、1食で約4000回噛んだと言われていました。

- | | | | |
|---|------------|---|---------|
| ひ | 肥満予防 | は | 歯の病気予防 |
| み | 味覚の発達 | が | がん予防 |
| こ | 言葉の発音がはっきり | い | 胃腸の働き促進 |
| の | 脳の発達 | ぜ | 全身の体力向上 |

参考資料：学校食事研究会 よく噛む8大効用

よく噛むためのポイント

噛みごたえのある食材を取り入れる



食物繊維が多い(根菜・豆・きのこ) 筋繊維が多い 水分が少ない

噛む回数が増える調理法を取り入れる

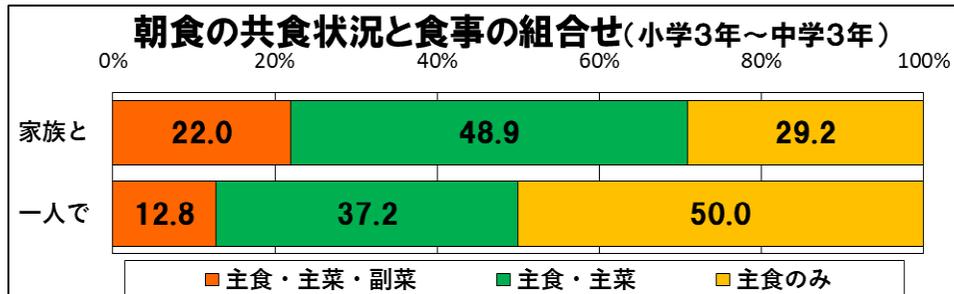


生野菜
サラダ

煮る→焼く

雑穀
ごはん

共食のメリット 家族と一緒に朝食を食べている児童・生徒ほど「主食のみ」の割合が少なく、充実した食事内容となっています!



令和3年度美里町食育に関する調査

毎月19日は「食育の日」～食事の挨拶は、自然の恩恵や食材を作った人、料理してくれた人への感謝を込めて～

ブロッコリーはレンチンでも OK! ねぎソースは肉や魚のソテーにも合います♪

野菜をおいしく食べるヒント

～旬の食材を食卓にプラス1品 & 主菜に取り入れる～

塩麴で肉が柔らかくなり、1枚のまま焼くことでジューシーな仕上がりになります。

ブロッコリーのねぎソースがけ

【材料(4人分)】

1人分: エネルギー 79Kcal、塩分 0.6g

- ・ブロッコリー…約 300g(1株) ★酢…小さじ2(10g)
- ・長ねぎ…100g(約1本) ★砂糖…小さじ1(3g)
- ・おろし生姜(チューブ)…少々 ★醤油…小さじ1/2(3g)
- ★ごま油…小さじ5(20g) ★塩…小さじ1/3(2g)

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に切り分け、熱湯で食べやすい柔らかさに茹でる。長ねぎはみじん切りにしておく。
- ② 耐熱容器に①の長ねぎ、おろし生姜と★の調味料5点を合わせ、ラップをかけ電子レンジ 500W で 2 分 (600W で 1 分 40 秒位) 加熱。一度かき混ぜ、再度 30～40 秒加熱する。
- ③ 水気を切ったブロッコリーを器に盛り、②をかける。

☆☆幼児食コラム☆☆

子どもの“噛む力”は体重に比例しており、3歳児で大人の約 1/4 (2歳児で約 1/5) しかありません。そのため、噛めない硬さの食材(噛みごたえのある食材)があると、食べにくく嫌がる傾向にあります。

小学校入学頃には大人に近い硬さの料理も噛める力がついてきますので、幼稚園(保育所)のうち、大人が食べる料理よりやや軟らかめにするか、隠し包丁を入れるなどして、噛み切りやすく配慮してあげましょう。

よく噛んでゆっくり食べるポイント

食材は大きめに切り、硬めに茹でる

薄味
(本来の味を味わおうとしてよく噛む)

一口30回を目安に噛む

TV等みながら食べない(噛むことに集中できないため)

一口ごとに箸を置く等して早食いを防ぐ

【材料(4人分)】

1人分: エネルギー 196Kcal、塩分 1.1g

- ・鶏もも肉…300g(大1枚位) ・カットトマト缶…200g(1/2缶)
- ・塩麴…大さじ2(30g) ★顆粒コンソメ…小さじ1/2(2g)
- ・玉ねぎ…200g(中1個) ★こしょう…少々
- ・しめじ…50g(1/2袋) ★塩麴…大さじ1(15g)

【作り方】

- ① 肉に塩麴(大さじ2)をまぶし、1～2時間冷蔵しておく。
- ② 玉ねぎはくし切り、しめじはほぐしておく。
- ③ フライパンにクッキングシートを敷き、①の肉を皮目を下にし弱火～中火でじっくりと焼く(10分程度)。 ※出てきた水分は臭みの元なので、ペーパーである程度吸い取る。
- ④ 肉を裏返し、玉ねぎとしめじを加え、蓋をして2～3分加熱する。クッキングシートは外し、トマト缶と★の調味料3点、水50ccを加え、蓋をして弱火で10分煮込む。
- ⑤ 時々軽く混ぜながら、水分が少なくなったら火を止め肉を取り出し切り分け、他の具材と共に器に盛る。



◎問合せ：美里町健康福祉課 栄養士 ☎32-2945