

知っていますか？

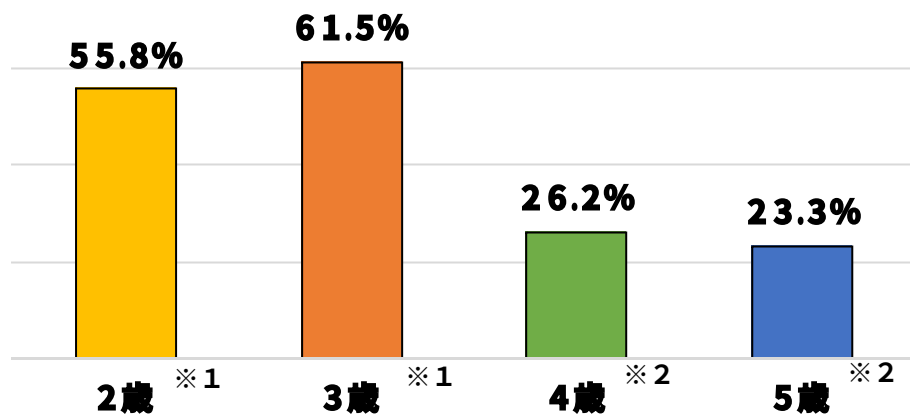
美里町の「食育推進計画」①



「食は生きる上での基本であり、食に感謝の心を持った町民を目指します」を基本目標に掲げ、町民一人ひとりが生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことを目指します。

特に乳幼児期は食習慣の基礎を身につける重要な時期であり、食育を通じて規則正しい生活リズムを作ることをねらいとしています。今年度は5回シリーズで計画についてご紹介します。

重点施策①…食育を通じた健康づくり

主食・主菜・副菜をそろえて食べる子供の割合
(朝食)

「時間がない」「食欲がない」等の理由で、朝からバランスよく食事をとれているお子さんは2～3歳児に比べて4～5歳児で少ない状況です。特に、朝食は副菜がそろわないことが多いです。

また、同調査にて朝食を週に1～2回欠食することがあるお子さんが1割弱見られました。



※1 平成30年度乳幼児健診食事調査

※2 平成30年度幼稚園・保育園児における食事・体格調査

新学期がスタートしました。朝食は脳と体の働きを活発にし、一日元気に過ごすためのエネルギー源となります。余裕をもって朝食時間を迎えられるよう、生活リズムを整え、バランスのとれた朝食を欠かさず食べる習慣を身につけていきましょう。



野菜をおいしく食べるヒント



～簡単なレシピで食卓にプラス1品野菜の料理を並べましょう！～

シャキっときゅうりサラダ

エネルギー56kcal 塩分 0.3g

【材料(4人分)】

きゅうり 2本(約200g)
ミニトマト 8個
豆苗 1/2束
コーン缶 大さじ2

■ [いりごま 小さじ2
マヨネーズ 小さじ4
塩こしょう 少々]

【作り方】

- ① きゅうりは1cm角、ミニトマトは4等分に切る。
豆苗は5cm程度の長さに切る。コーン缶は汁気をきる※冷凍コーンの場合は解凍しておく
- ② ボールに①と■を加えて混ぜ合わせる



豆苗はビタミンKが豊富！チーズを入れると、カルシウムとビタミンK、両方摂れる組み合わせになります♪

ピーマンのナポリタン風

エネルギー83kcal 塩分 0.7g

【材料(4人分)】

ピーマン 3個(約90g)
赤パプリカ 1/4個(約30g)
たまねぎ 1/2個(約100g)
ソーセージ 1本(25g)

★ [油 大さじ1
ケチャップ 大さじ1
中濃ソース 大さじ1]

【作り方】

- ① ピーマン、パプリカは乱切り、玉ねぎはくし切り、ソーセージは斜め薄切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、玉ねぎ、ソーセージ、パプリカ、ピーマンの順に中火で炒める
- ③ 全体に火が通ったら、★を入れ、馴染むまで炒めて完成



シメジなど、きのこを入れるとビタミンDも、摂れます！
仕上げに粉チーズを少々振っても美味しいです。

【コラム：カルシウムのもっと上手な摂り方！】

カルシウムはビタミンD、Kを含む食品と一緒に摂ると、吸収率がもっとUP！

- ◎ビタミンD：カルシウムの吸収を助ける ★きのこ類に豊富
- ◎ビタミンK：カルシウムを骨にくっつけるのを助ける ★納豆、チーズに豊富



町の食育情報は
コチラから！➡



◎問合せ：美里町健康福祉課
栄養士 ☎32-2945