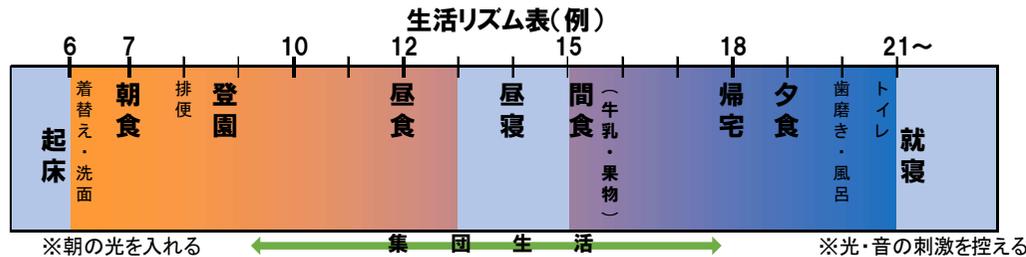


みさと食育通信 No.1

今年度は、健康づくり・食育に関する話題と旬の食材を使ったレシピを5回に分けてお届けします。生涯にわたって心も体も健康で質の高い生活を送る（=やりたいことを実現できる身体づくり）ために、お子さんもお家族の皆さまも、日々の食生活を大切に過ごしたいですね。

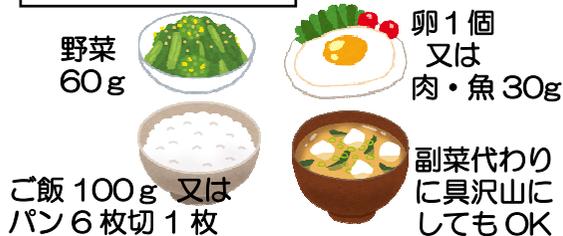
1日の始まり「朝食」と生活リズムの大切さについて

午前中から集中して元気に活動するためには、朝食でのエネルギー補給が大切です。朝しっかり起きると、目覚めのホルモンが働いて胃腸が動き始め、「お腹が空いた」状態となり、朝食を食べられるようになります。



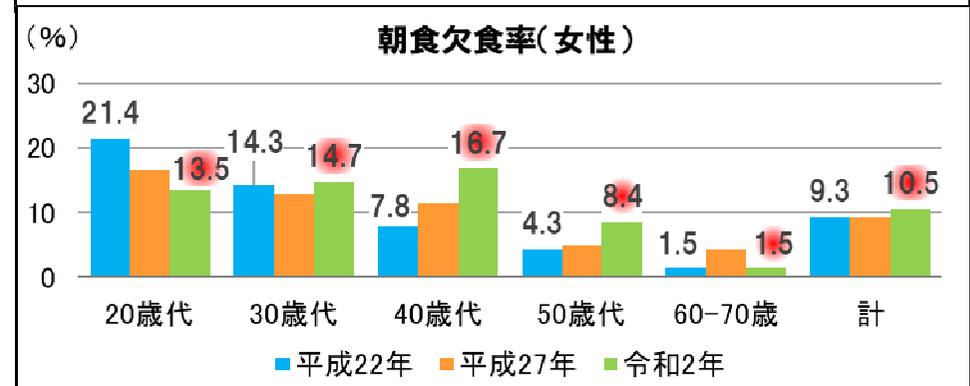
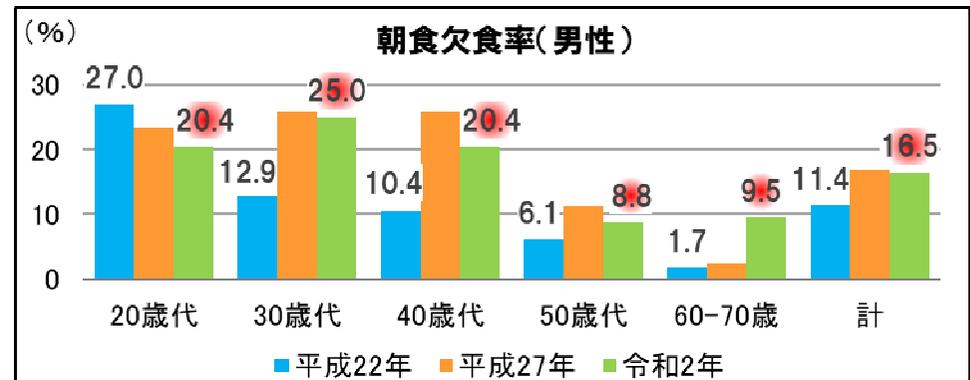
朝は毎日一定の時間に、部屋を明るくしたり、起こして顔を拭いたり、着替えたりしながら五感を刺激し、朝だというスイッチを入れてあげましょう。

3歳児の朝食目安量



忙しい朝には、納豆と茹で野菜をどんぶり風にし、牛乳50~100mlを飲んだり、パンと具沢山の玉子スープ等の組合せにすることで、主食・主菜・副菜の要素を取り入れられます。

町の現状：朝食欠食者の割合（成人）



美里町 町民健康調査

10年前に比べ20歳代は男女とも減少している一方、30歳代以降では、女性60歳代以外の年代で増加傾向。

6月は食育月間 & 毎月19日は食育の日…「食べることは「生きること」～私たちの体は日々食べたものから作られます～

火を使わず作れる
主菜です♪

野菜をおいしく食べるヒント

～主菜に取り入れる & 旬の食材を食卓にプラス1品～

緑黄色野菜の中で比較的
お子さんも食べやすい食材！

さば水煮缶ときゅうりの酢味噌和え

【材料(4人分)】

1人分: エネルギー 111Kcal、塩分 1.1g

- さば水煮缶・・・小2缶(1缶の固形量100g)
- きゅうり・・・中2本(約180g)
- 塩・・・ふたつまみ(約0.4g)
- パプリカ(赤)・・・1/4個(約40g)
- ★みそ・・・大さじ1(18g)
- ★酢・・・大さじ1(15g)
- ★砂糖・・・小さじ2(6g)

【作り方】

- ① 洗ったきゅうりは板ずり(まな板の上で分量の塩をふり、手でゴロゴロと転がし塩を馴染ませる。)する。
- ② きゅうりの両端を切り落といたら、ビニール袋に入れてほど良い大きさになるよう麺棒等でたたき割る。
- ③ パプリカはタネとヘタを除き、薄切りにする。サバ缶は軽く水気を切り、ざっくりとほぐしておく。
- ④ ★の調味料3点を混ぜ合わせ、食べる直前に②・③と和えて器に盛る。※好みでからし少々を加えても美味しいです。



バックナンバーは
こちらから! ⇒



◎問合せ: 美里町健康福祉課
栄養士 ☎32-2945

モロヘイヤとえのきの梅和え

【材料(4人分)】

1人分: エネルギー 25Kcal、塩分 0.6g

- モロヘイヤ・・・2袋(正味約120g)
- えのきたけ・・・1袋(正味約100g)
- 梅干し・・・1個(正味約8g)※塩分15%程度のもの
- ★醤油・・・小さじ1(6g)
- ★みりん・・・小さじ1/2(3g)

【作り方】

- ① モロヘイヤは葉を摘み洗う。えのきたけは、石づきを除き長さを半分に切る。
- ② 沸騰湯でえのきをサッと茹でて取り出し冷ます。
- ③ 同じ湯でモロヘイヤを茹でる。ザルにあけ、軽く水をかけて冷まし、水気を絞り、ざくざくと切る。
- ④ 梅干しは、果肉を包丁で叩いて細かくし、★の調味料2点と混ぜ合わせる。モロヘイヤ・えのきたけを和えて器に盛る。

☆☆幼児食コラム☆☆

夕食に食べた物は、夜に成長ホルモンが働き身体をつくることに使われます。22時～2時の間に分泌されるホルモンで、就寝後2時間くらいから出始めます。食べ物が消化されるのに3～4時間かかりますが、満腹だと成長ホルモンは出ないので、夕食を18～19時頃に食べ、20～21時には寝ることで、十分に成長ホルモンを出すことができます。

食事をしっかりと食べ、子どもの成長を支えるためにも
生活リズムを整えることが大切です!

