

楽しく！おいしく！みんなで食育



毎年6月は「食育月間」です。家庭や保育所・幼稚園・学校・地域・団体などが協力して、食育推進運動を重点的に実施し、さらに食育に対する理解を深めることを目的としています。また、毎月19日は「食育の日」です。これを機会に日頃の食生活を見直し、できることから食育の取り組みを始めましょう。

問い合わせ 健康増進課(TEL 8903・6405)

市の取り組み

市民一人ひとりが食に関する正しい知識を持ち、健康的な食生活を実践できるように、四條畷保健所や「交野・畷・大東地域活動栄養士会(メープル)」、市農政課(食材の提供)、こども園課(管理栄養士)などで、年3〜4回にわたり、食育推進部会を開催し、分野での取り組みを共有・協働しながら食育を推進しています。

朝ごはんはきちんと食べる

朝食を食べることで、寝ている間に低下した体温を上昇させ、からだは1日の活動の準備を整えます。脳のエネルギー源となるブドウ糖(ご飯、パンなどの炭水化物が体内で分解されたもの)は、からだに蓄えておくことができませぬ。朝食を食べないと、エネルギー不足でイライラしたり、集中力がなくなったりします。

1日3回の食事を規則正しく取り、生活リズムを作ってください。

いくことが、健康的な生活習慣にもつながります。朝ごはん、いきいきとした1日のスタートを切りましょう。

身近でおいしい旬の食材を食べる

その土地で取れた食材をその地域で食べようと「地産地消」の取り組みが進められています。市でも、米や野菜など地元で作られる食材があり、農産物の、かたのブランドの認定も始まっています。

また、旬の食材は栄養価が高い上、香りやうまみが豊富

毎日の食事を振り返ろう！ = チェックしてみましょう =

- いろいろな食品をバランスよく食べている
- 1日の活動のもとである朝食を食べている
- 食べ物や生産者、料理を作ってくれる人に感謝を込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている
- 家族や仲間と楽しく食事をしている
- 地元で生産された食品を食べるように心掛けている
- 日本の伝統的な行事に合った料理を作ったり、旬を味わう機会がある
- 家庭に伝わる料理や、家庭の味を伝えるようにしている



なので、おいしく味わうことができます。郷土食や行事食など、地域独自の食文化を見直すきっかけにもなり、食育を進めていくためにも大切な取り組みです。



日本型食生活に見直す

生活習慣病を予防し健康を保つために、薄味を心掛け「主食」「主菜」「副菜」をそろえたバランスの良い食事をすることが大切です。

また、いろいろな食材を取るために、交野市では「まご」にはやさしく、の食品を食べることを勧めています。

- 「ま」＝豆(豆類)
- 「こ」＝こ(種実類)
- 「に」＝に(乳製品)
- 「は」＝わかめ(海藻類)
- 「や」＝や(野菜類)
- 「さ」＝さ(魚介類)
- 「し」＝しい(きのこ類)
- 「く」＝く(果物)

の「7月号」でお知らせします。

食材をおいしく食べる

現代は共働き世代が増え、食材も豊かになり、スーパーなどで調理済み食品を購入する人が多くなりました。

調理済み食品は手軽な反面、野菜が少なく味付けも濃いため、工夫して食べることをお勧めします。また、食品のパッケージに記載されている成分表示も、参考にしましょう。

消費期限

弁当や惣菜などの品質が急速に劣化する食品に記載されており、期限を過ぎると食べない方がよいといわれている期間

賞味期限

缶詰やスナック菓子などの品質の劣化が比較的緩やかな食品に記載されており、おいしく食べることができる期間



「まごにはやさしく、の食品を使い、大人も子どももおいしく食べられるメニュー紹介 ～ ぱくぱくクッキング講座より ～



管理栄養士 橋本さん



「材料」生鮭(切り身)、スライスチーズ、ニンジン、ピーマン、キャベツ
「調味料」各少々
みそ、しょうゆ、みりん、白すりごま、だし汁

♪ フライパンに細切りにしたニンジン、ピーマン、キャベツをのせ、その上に食べやすい大きさに切った鮭を並べ、最後にチーズをのせます。
♪ よく混ぜた調味料を回しかけ、ふたをして中火で7〜8分、蒸し焼きにします。(鮭がやわらかく仕上がります。)

ワンポイント 鮭は骨を取り、なるべく新鮮なものを選び、チーズやケチャップなど子どもの好きな味付けで調理しましょう。



管理栄養士 友田さん



「材料」ご飯、卵、青ネギ、ニンジン、ちりめんじゃこ
「調味料」各少々
粉チーズ、しょうゆ、サラダ油、かつお節、青のり

♪ ボウルにご飯を入れて麺棒でつぶし、他の材料と粉チーズ・しょうゆを入れて混ぜます。
♪ フライパンにサラダ油を熱し、材料と混ぜたご飯を両面香ばしく焼きます。
♪ 仕上げにかつお節と、青のりを振りかけます。

ワンポイント ご飯と冷蔵庫に残っている食材を上手に利用しましょう。



各年代別で育てたい「食べる力」

おなかの赤ちゃんのために、健全な食生活を実践する



食に興味を持ち、食の体験を深める

食べる楽しさを知る



妊娠期 →

乳幼児期 →



食の体験を深め、自分らしい食生活を実践する

学童期 →



健全な食生活を実践し、次世代に伝える



成人期 →



食を通じた豊かな生活・食文化・食の知識などを次世代に伝える

高齢期