

「食育」教育

子どもの食生活を見直してみよう



ま ちづくり戦略プロジェクトの一つである「子ども育成プロジェクト」では、すべての子どもたちが将来に夢を持ち、その夢に向かって生き生きと成長できるように豊かな感性を育てることを目指しています。今回は、子どもたちの心と体の健全な育成を目指して実施している「食育」教育の取り組みについてご紹介します。

美郷町食生活改善 推進協議会の取り組み

美郷町食生活改善推進協議会は町民の皆さんの食を通じた健康づくりを推進するために作られました。現在の会員数は57名で、町の食生活を改善するための普及活動や健康全般に関する活動を続けています。昨年10月下旬に行われた美郷フェスタの食育コーナーも普及活動の一つです。来場した皆さんに糖尿病予防食の試食をしてもらい、食生活の大切さをPRしました。また、美郷町食生活推進協議会では、子どもたちに食の大切さを考える機会を持ってもらうため、「子どもの食育教室」を実施しています。お父さん、お母さんの中には仕事で忙しく、出先のお惣菜や加工食品を利用して短時間で食事の支度を済ませる方も多いのではないのでしょうか。子どもたちの健やかな成長のために、ご家庭でも「食育」に取り組んでみませんか。

過食 運動不足に 気を付ける
食べ過ぎや運動不足、朝食を抜くことは太りやすい体をつくる原因の一つです。生活習慣病を予防するため、食事の量と運動量に気を付けましょう。

食物繊維を 十分に取る
食物繊維は便秘を防ぐだけでなく、腸に善玉菌を増やし、食中毒などから体を守ります。また、コレステロールや中性脂肪を下げるため、肥満や生活習慣病の予防にも効果的です。

普段からの食生活が大切です。

食塩を 控える
食塩のとり過ぎは高血圧などの生活習慣病の原因の一つです。子どもたちから「薄味」に慣れさせましょう。

脂肪分は とり過ぎに 注意
甘いものや脂肪分の多いものをとり過ぎると血中コレステロールが高くなるなど、生活習慣病の予備軍となってしまいます。質と量のバランスを考え、いろいろな食品を上手に組み合わせて食べましょう。

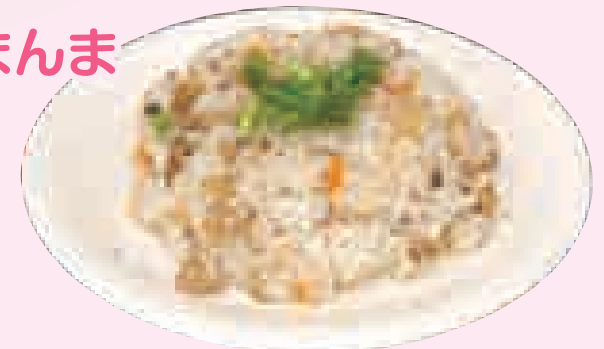
レッツ!チャレンジ 健やかクッキング教室

12月1日に仙南東小学校で「レッツ!チャレンジ健やかクッキング教室」が行われ、同校の4年生29人が食育クイズや調理実習を体験しました。調理実習では美郷町食生活改善推進協議会の皆さんから作り方を教えてもらいながら、混ぜご飯やコーンスープ、フルーツヨーグルトを作りました。美郷町食生活改善推進協議会では、その他の各小学校でも児童や保護者を対象に「子どもの食育教室」を行うなど、家庭での食育の推進に取り組んでいます。



美郷の味つけ混ぜまんま

- 材料(4人分)
【ご飯】米……………4合
水……………4合
【具】牛ひき肉……………50g
ごぼう……………20g
たけのこ水煮缶……………30g
油揚げ……………1/3枚
A たまねぎ……………30g
にんじん……………30g
生しいたけ……………1/2個
しめじ……………20g
サラダ油……………少々
生姜(すりおろし)……………小さじ1/2
酒……………小さじ1
めんつゆ……………大さじ1と1/2
昆布……………5cm
万能ねぎ……………少々
白いりごま……………小さじ1



- 作り方
①Aの材料の下ごしらえをする。ごぼうはさがきに切り、たけのこは斜めに薄切りにする。油揚げは熱湯をかけておく。ごぼう、たけのこ以外はみじん切りにする。
②フライパンにサラダ油を入れて、肉とAの野菜を炒める。生姜のすりおろしと酒、めんつゆ、昆布を入れて煮詰める(水分が足りないときは水を少し足す)。具が柔らかくなったら、火を止める。
③昆布を取り出してから、炊きたてのご飯に混ぜる。盛り付けるときに、白いりごまと万能ねぎをのせる。

仙南東小学校で行われたクッキング教室の料理レシピを紹介いたします。冬休み期間中の今、皆さんもご家庭でチャレンジしてみたいかがでしょうか。

お父さん・お母さんと一緒に挑戦しよう!

かきたまコーンスープ



- 材料(4人分)
クリームコーン缶……………1/2缶
コンソメスープのもと……………1個
水……………3カップ
卵……………2個
しょうゆ……………少々
塩……………少々
こしょう……………少々
青のり……………少々
- 作り方
①鍋に水、コンソメスープのもと、クリームコーンを入れて煮立てる。
②ボウルに卵を割り入れ、よくかき混ぜる。煮立った①に一気にいれて混ぜる。
③しょうゆ、塩、こしょうで味を調えて盛り付け、青のりをふる。

フルーツ ヨーグルト



- 材料(4人分)
りんご(ふじ)……………1/6個
みかんの缶詰……………1/3缶
バナナ……………1本
さくらんぼ(缶詰)……………4粒
砂糖……………少々
プレーンヨーグルト……………200g
- 作り方
①みかんの缶詰をザルにあける。シロップはボウルにとっておく。
②りんごは洗って皮をむかずに芯をとる。いちょう切りにしたら塩水に通しておく。
③バナナの皮をむき、1cmくらいの輪切りにしたら、①のみかんの缶詰のシロップに入れ、ザルにあけておく。
④大きめのボウルにヨーグルト、砂糖、①～③の果物を入れて軽くかき混ぜる。
⑤盛り付けたら、さくらんぼを飾る。