

食育だより 令和5年12月号

食で育み未来につなげる いのちときずな

～生涯を通じた心身の健康と

持続可能な食を支える食育の推進～

(第4次伊勢原市食育推進計画基本理念)

発行：伊勢原市役所子ども育成課



伊勢原市役所子ども育成課

今年も瞬く間に過ぎていき、あっという間に今年最後の月になりました。

寒さが身に染みるこの季節、栄養バランスのよい食事を心がけて風邪に負けない体づくりを目指していきましょう。



★わが家の食生活をチェック！★

年末年始が近づいています。外食やお惣菜などが増えたり、いつもの食事以上に食べ過ぎてしまうことが多くなる時期です。その反面、野菜やキノコ類、海藻類が不足しがちです。食事バランスをチェックしてみましょう！

- ☐ 1週間に3回以上海藻類（わかめやひじき、のりなど）を食べていますか？
- ☐ 1週間に3回以上も類、キノコ類を食べていますか？
- ☐ 毎日、緑黄色野菜や淡色野菜を食べていますか？
- ☐ 毎日、果物を食べていますか？
- ☐ 毎日、たんぱく源（肉や魚、卵、大豆製品、乳製品など）を食べていますか？



12月
22日は

冬至 ～「ん」がつく食べ物～



冬至とは、1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。太陽の力が最も弱まる冬至の翌日から再び力がよみがえり、冬至を境に運が向いてくると考えられています。

冬至の七種

なんきん（かぼちゃ）、きんかん、れんこん、にんじん、ぎんなん、かんてん、うどん（うどん）。「ん」が2つ付くことから、たくさんの「ん＝運」を呼び込めるという縁起を担いだ食べ物で、かぼちゃは栄養面からも冬至の定番食材になっています。

小豆（あずき）

古くから赤は邪気を払うといわれ、赤い小豆を使った「冬至かゆ」や、小豆とかぼちゃを煮た「いとこ煮」が食べられています。



簡単！

かむかむレシピ

れんこんガレット



れんこんの主成分はでんぷんですが、ビタミンCも多く含みます。ビタミンCは風邪の予防や肌の調子を整えたり、老化予防、がん予防にも効果があります。れんこんのシャキシャキ、チーズのとろ～りやサクサクなど、様々な食感を楽しみながらお召し上がりください！

【材料】作りやすい分量

- れんこん・・・200g
(中1節)
- 片栗粉・・・大さじ1
- ピザ用チーズ・・・80g
- オリーブ油・・・小さじ2

【作り方】

- ①れんこんは皮つきのまま、スライサーで薄切りにし、片栗粉をまぶす。(れんこんは水にさらさない！)
- ②フライパンに①の半分を広げ、ピザ用チーズを乗せ、その上に残りの①を広げて乗せる。
- ③火をつけ、オリーブ油を端から回し入れ、カリッとするまで両面を焼く。

★クリスマスメニューの1品にぜひ！



★チーズと一緒にパセリやじゃこ、桜エビなどを入れると風味が増し、カルシウムもたっぷり摂れます！