

# 食育だより 令和5年4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

ご入園・ご進級おめでとうございます。

先生やお友達と一緒に元気いっぱい遊んだり、給食やお弁当などを食べたりと、楽しい園生活が待っています。

この「食育だより」は、栄養バランスの良い食事や、子どもと一緒に楽しめる食事など、ご家庭でも生かせる、「食の情報」をお伝えしていきたいと思えます。



## 朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べると、心身が睡眠による休息モードから活動モードへ切り替わるため生活リズムが整い、消化器系も活動を始め、腸が刺激され便通が良くなります。さらに、エネルギーが脳に補給されることによって、集中力・記憶力が高まり、学力アップにつながる事が証明されています。

### ☆朝ごはんを食べるための習慣

- ・夜更かしをしない
- ・毎日決まった時間に食卓につく
- ・少量でも食べる習慣をつける

### ☆朝ごはんの準備のポイント

- ・前日に下準備をする
- ・夕食の残りを利用する
- ・パン、ヨーグルト、バナナ等  
そのまま食べられるものを用意する



## おやつ選び方

子どもの「おやつ」は、「お菓子」を指すのではなく、朝・昼・夕の3食でとり切れない栄養素を補うためのもう一つの「食事」です。一般的には楽しみの面が強調されて、手軽に与えられる市販の甘味品やお菓子、ジュースなどが主体となりがちです。手作りのおやつや芋・野菜・果物・牛乳やチーズ・ヨーグルトなど、いろいろと組み合わせて食べさせてあげましょう。

また、夕食前におやつを欲しがる場合は、おにぎりやふかし芋、パン、チーズ、バナナ・りんご・みかんなどの果物などを選び、量はピンポン玉程度にし、夕食に影響しない量を与えましょう。



簡単！

かむかむレシピ

## おにぎらず



ごはんとおかずと一緒に食べられる「おにぎらず」。具のバリエーションが幅広く、何を入れてもおいしく作れ、朝ご飯やおやつはもちろん、お花見やピクニックのお弁当にもぴったりです。

### 【材料】

- ・焼き海苔…1枚
- ・ごはん…200g  
(お茶碗約1.5杯分)
- ・好きな具材  
からあげ、焼き魚、卵焼き、  
焼き肉、きんぴらごぼう、  
レタス、チーズなど

### 【作り方】

- ① 海苔よりひと回り大きくラップを敷き、海苔を置く。
- ② 海苔の真ん中にご飯の半量をのせ、具材をのせる。
- ③ ②の上に残りのご飯をのせる。
- ④ 海苔の四隅を中心に向けて折りたたみ、ラップで包む。
- ⑤ ラップの上から包丁で半分切る。(5分ほど置くと切りやすくなります)



\*作りたい大きさのタッパーにラップを広げ、海苔・ごはん・具材を順番に入れて作ると、形が整い作りやすいです。