

# 食育だより 令和5年8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

暑い日が続き、朝顔やひまわりなど、夏ならではの花が咲き始めました。

夏休みの時期であり、お休みに入ると生活が不規則になりがちです。食事・睡眠・運動と生活リズムを整え、夏バテにならない様、体調管理をしましょう。



## 心のための食事 ～思い出の味～

食事とは、「規則正しく栄養バランスよく食べる」が基本ですが、保護者の方は、「今、何が食べたいか？」と身体や心が欲する声に耳を傾けてみたことはありますか？

「食べること」は、車にガソリンを入れることのように、人が生きていくために必要なエネルギー補給をするだけではありません。お誕生日などのお祝いの食事や、おばあちゃんが作ってくれる煮物、お祭りのときの焼きそばなど、思い出とともに食事は楽しくなります。

子どもの頃の食体験を増やすことは、他の人との関わりや食への関心を育むことが出来ます。また、今後の人生の食体験の幅をひろげたり、心の支えになることもあります。健康でいきいきとした生活を送るためにも、食事を楽しんでいきたいですね。



## 夏を元気に過ごそう！

蒸し暑くて「夏バテ」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

### 食欲をそそる工夫

- ・レモン汁や酢を利用してさっぱりした料理にする。
- ・スープやすまし汁を冷やしたり、1品冷やした料理を加える。
- ・しょうが、みょうが、しそなどで、香りのアクセントをつける。



### 夏野菜を毎食たっぷり

- ・トマト、ピーマン、きゅうり、なす、オクラなど、旬の野菜は栄養価が高い季節です。たっぷり食べましょう。

### たんぱく質を毎食食べる

- ・魚・肉・卵・大豆製品のどれかを毎食食べ、良質のたんぱく質をしっかりと補いましょう。



簡単！

かむかむレシピ



## 冷やしタンタンうどん



夏は、めん類を食べることが多くなる季節だと思います。「めん」は主食のなので、バランスの良い食事にするには、主菜となる魚・肉・卵・大豆製品などのたんぱく源と、副菜となる野菜・海藻・果物などと一緒に食べると良いでしょう。歯ごたえの違うものを一緒に食べることで良く噛んだり、食欲増進にもつながります。

### 【材料】（4人分）

- ・冷凍うどん…4玉
- ・きゅうり（せん切り）…2本
- ・ツナ缶…2缶

- A
- ・味噌…大さじ1
  - ・おろしにんにく…大さじ1
  - ・おろししょうが…大さじ1
  - ・豆板醤…適量\*

- ・豆乳又は牛乳…300ml
- ・味噌…大さじ4
- ・白練ごま…大さじ4
- ・温泉卵…4個

### 【作り方】

- ①冷凍うどんを電子レンジで解凍し、冷水で洗い水気を切る。
- ②ツナ缶は汁気を切り、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③味噌と白練ごまを混ぜ、豆乳を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- ④器に③を注ぎ、①を入れ、きゅうり、②、温泉卵を盛り付ける。

\*豆板醤は、味をみて調整してください。

\*大人は、ラー油を追加しても良いでしょう。

