

食育だより 令和6年1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

明けましておめでとうございます。今年も一年よろしくお祈りします。
おいしい食事、元気に遊ぶ、ぐっすり眠るなど、充実した生活を送り、気持ちよく1年が過ごせますように！



★子どもの時から「うす味」★

クリスマスやお正月には、いつもより豪華なお料理を食べる機会が多かったと思います。パーティー料理やお正月のおせち料理は、味付けが濃いことが多く、塩分のとり過ぎになることもあります。塩分のとり過ぎは、高血圧や動脈硬化、心臓病などの生活習慣病につながっていきます。

子どもの食事を管理するのは保護者です。食事を手作りすることで、味を加減したり、お惣菜などの出来合いの物を買う時は、栄養成分表示などを見て選んだり、食べる量を加減することで塩分の摂取量を調整できます。子どもと家族のために、普段からうす味や減塩を意識し、素材やだしの味を感じられる塩加減で食事を摂る習慣をつけましょう。

【塩分摂取を減らすポイント】

- ①だし汁や素材のうまみを上手に利用しましょう。
- ②うどんやラーメンなどの汁は全部飲まず、残しましょう。
- ③しょうゆやソースなどは、「つけて」食べましょう。
かける時は食べる直前に。
- ④スナック菓子やおせんべいなどの塩分に気を付けましょう。



♪ 食事で楽しむオノマトペ ♪



「ぐつぐつ」「ほかほか」が今の季節に多いオノマトペでしょう。この様に音を表す「擬音語」や、物の状態や手触りなどを示す「擬態語」を総称して「オノマトペ」と言います。

食べ物にはたくさんのオノマトペがあり、子どもでもおいしさを表す時に用いられる1つの表現になります。

噛むときには「シャキシヤキ」「カリカリ」「バリバリ」「プチプチ」、他にも「モチモチ」「つるつる」「プルプル」「ねばねば」「シュワシュワ」…。食にまつわるオノマトペを感じ、食事の時間をさらに楽しめるとうれいですね。



簡単！
かむかむレシピ



和風ポトフ



ポトフはフランスの家庭料理の一種。具材を大きめに切って煮込むことで、柔らかく煮ることが出来ます。大きな具材をがぶりとかじりとり、野菜をゆっくり味わってみてください。

【材料】 作りやすい分量

- ・しいたけ…4枚
- ・大根…1/4本
- ・にんじん…1/2本
- ・じゃがいも…2個
- ・たまねぎ…中2個
- ・ベーコン…200g
- ・和風だし…1.5リットル
- ・塩・こしょう…少々
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・パセリ…適宜

【作り方】

- ①しいたけは4等分に、大根・にんじんは皮をむき大きめの乱切りに、じゃがいもたまねぎは2～4等分に切る。ベーコンは好みの大きさに切る。
- ②厚手の鍋に①と和風だしを入れ、強火にかけ煮立ったら弱火にして塩・こしょうを加え、アクを取りながら、具材が柔らかくなるまで煮込む。
- ③しょうゆを加え1～2分煮て火を止め、パセリを散らす。

