

食育だより 令和5年10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～

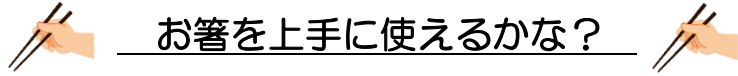
(第4次伊勢原市食育推進計画基本理念)



発行：伊勢原市役所子ども育成課

虫の音が秋の訪れを告げています。

食欲の秋、実りの秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋などと言いますが、何をするにも気持ちの良い季節です。いろいろな秋を楽しみましょう。



①箸を使い始めるタイミング 年齢ではなく、子どもの状態を見て使い始めましょう。

目安としては、スプーンやフォークを3本の指（親指・人差し指・中指）で持って食べられるようになっているか、日常の遊びの中で親指と人差し指、時には中指を添えて物をつまんでいるか、柔軟な手首の動きがあるかなどを確認してみましょう。

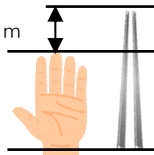
②箸の材質 木製でツヤのない物がおすすめです。プラスチック製の箸は滑りやすく、食べ物を挟んで口まで運べないので、刺し箸になったり、口を皿まで持っていき、かき込んで食べたりしてしまいます。

③箸の長さ 子どもの手首から中指の先までの長さに、3cmを足したくらいのものが使いやすいです。

箸を使い始めたばかりの頃は、箸を使って食べることに疲れてしまうことがあるので、スプーンもそばに置いて、いつでも交換できるようにしておくと安心して食べられるでしょう。

箸を正しく持って食べさせることだけに意識が向きがちですが、茶碗やお椀を手を持って食べることも含めて、正しい食具の使い方を身につけたいものです。

(参考：こどもの栄養 2023年9月号)



お米の旬がきた!



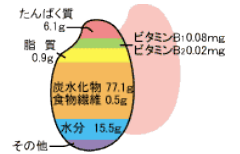
お米は、日本人の主食として、なくてはならない存在です。パンやパスタなどもおいしいですが、お米（ご飯）のすばらしさを見直してみましょう。

★お米の主な成分は炭水化物で、身体の中でぶどう糖に分解され、脳の唯一のエネルギー源となります。また、身体を動かすエネルギー源にもなります。

★たんぱく質を7%程度（100gの米で6.1g）含み、お米（ご飯）から1日に必要なたんぱく質の約1/6を摂れます。

★お米（ご飯）は塩分を含まないため、減塩の一助になります。

★ご飯は、家庭で作った料理をはじめ、地域の郷土料理、世界の料理など和洋折衷、何にでも合うので、様々なおかずと一緒に楽しめます。



簡単!

かむかむレシピ



ごぼうの甘酢炒め



ごぼうを野菜として食べてきたのは、世界中で日本人だけでしたが、最近は独特な風味や食感からフランス料理やイタリア料理などでも注目され、活躍の場を広げています。ごぼうは食物繊維を多く含みます。私たちの体にとって大事な働きをしていることがわかるにつれ、健康面からも脚光を浴びています。

【材料】（4人分）

- ごぼう…2本
- 片栗粉…大さじ4
- ごま油…大さじ4

A

- みりん…大さじ2
- 酢…大さじ2
- 砂糖…大さじ2
- しょうゆ…大さじ2

- 白いりごま…適量

【作り方】

- Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ごぼうの皮をこそげ落とし、5cmに切り、縦半分に切る。
- 水に10分ほどさらし、水気を切り、片栗粉をまぶす。
- フライパンにごま油をひき、③を入れ焼き色がつくまで焼く。
- ①を入れ、炒め合わせる。味がなじみ、ごぼうに火が通ったらお皿に盛り付け、白いりごまを振りかける。