

食育だより 令和7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：伊勢原市子ども育成課

あけましておめでとうございます

寒さが厳しい時季ですが、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を心がけ、身も心も元気いっばいに、新年のスタートを切りましょう。



★子どもの時から「うす味噌好」を★

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た方が多いと思います。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大人です。食事を手作りすることで、味の加減ができます。また、出来合いの物を買う時には、栄養成分表示などを見て選んだり、食べる量を調整することもできます。子どもの将来のために、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。

【塩分を減らすポイント】

- ・だし汁や素材のうまみを上手に利用しましょう。
- ・うどんやラーメンなどの汁は全部飲まず、残しましょう。
- ・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。
- ・スナック菓子やおせんべいなどの塩分にも気を付けましょう。



七草がゆ ～疲れた胃を休めよう～

七草がゆに使用される野草は「春の七草」と呼ばれています。「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」全部言えるでしょうか？

七草がゆの習慣は、江戸時代に広まったとされており、日本では古くから生命力の強い野草には万病に効き目があると信じられてきました。

年末年始のごちそうで疲れた胃腸を整え、ビタミンを補う効果も期待できます。七草がゆを食べて、一年間の無病息災を願いましょう。

七草がそろわない場合は、青菜でおかゆを楽しむのも良いですね！



簡単！

かむかむレシピ



小松菜チャーハン



今回は、小松菜を使ったチャーハンを紹介します。小松菜はカロテン、ビタミンC、ビタミンK、カルシウム、鉄、カリウムなど、ビタミンやミネラルが豊富な野菜です。また、小松菜はアクやえぐみが少ないので、下茹でをせずに使うことができます。

【材料】 作りやすい分量

- ・小松菜・・・1/2束
- ・かまぼこ・・・4切れ
- ・長ねぎ・・・1/2本
- ・卵・・・2個
- ・ご飯・・・4膳(600g)
- ・ごま油・・・適量

- A
- ・塩・・・小さじ1/3
 - ・しょうゆ・・・小さじ2
 - ・ごま・・・小さじ2

【作り方】

- ①小松菜は約1cmのざく切り、かまぼこは短冊切り、長ねぎは粗みじん切りにする。
- ②ボウルに卵を溶きほぐし、ご飯を加え混ぜる。
- ③フライパンにごま油を入れ、①を炒める。
- ④小松菜と長ねぎに火が通ったら②のご飯を加え、ほぐしながらご飯がパラパラになるよう炒める。
- ⑤Aを加え、さっと炒め合わせる。

*今回はかまぼこを使ったレシピを紹介しましたが、じゃこや桜エビ、ハム、ベーコンなどにしてもおいしく作れます。

