

食育だより 令和6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：伊勢原市子ども育成課

秋晴れの空の下、元気いっぱい外遊びを楽しめる心地よい季節となりました。

運動量が増え、食欲も増してくる秋。旬の食材を味わい、豊かな感性や味覚を育ててい



共食（きょうしょく）～みんなで食卓を囲もう～

「共食」とは家族や誰かと一緒に食事をすることです。子どもが食について学ぶ身近な場所は家庭の食卓ですが、最近は家族が一緒に食事をとらず、バラバラに食べる状況が増えているようです。日本人を対象とした「共食」についての研究結果によると、様々なメリットがあることがわかってきましたので紹介します。（参考：農林水産省HP「食育」ってどんないいことがあるの？）

①自分が健康だと感じていることと関係しています。

・小学生を対象とした研究では、朝の疲労感や体の不調がなく、健康に関する自己評価が高いことが報告されています。



②健康な食生活と関係しています。

・乳幼児から小学生を対象とした研究では、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べていることが報告されています。



③規則正しい食生活と関係しています。

・乳幼児を対象とした研究では、食事や間食の時間が規則正しいことが報告されています。

④生活のリズムと関係しています。

・起床時間や就寝時間が早いことが報告されています。また、小学生を対象とした研究では、睡眠時間が長いことが報告されています。

忙しい中でも、休日の食事や日々の朝食・夕食などを、誰かと一緒に食べる「共食」が出来るよう工夫をしてみましょう。

10月10日は、目の愛護デー

目によい食べ物は？



これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。

ビタミンA
カロテン



うなぎ、レバー、にんじん、
ほうれんそうなど

アントシアニン



ブルーベリー、ぶどう、
なすなど

簡単！
かむかむレシピ



りんごのバターケーキ



りんごの旬がやってきました。このケーキはフライパンで簡単に作れる、ホットケーキのようなケーキです。おやつはもちろん、朝食にもおすすめのレシピです。

【材料】（2枚分）

- ・りんご…1/2 個
- 〈ケーキ生地〉
 - ・バター（溶かす）…60 g
 - ・砂糖…40 g
 - ・卵（溶いておく）…1 個
 - ・バニラオイル…数滴
 - ・薄力粉… 70 g
 - ・ベーキングパウダー… 小さじ 1/2
 - ・牛乳… 大さじ 1
 - ・サラダ油… 適量

【作り方】

- ①りんごは皮を剥かずに薄いくし切りする。
- ②溶かしたバターに砂糖を加えよく混ぜる。
- ③②に溶きほぐした卵を2回に分けて加えよく混ぜ、バニラエッセンスを数滴加える。
- ④薄力粉、ベーキングパウダー、牛乳を加え、生地がなめらかになるまで混ぜる。
- ⑤フライパンにクッキングシートを敷き、サラダ油を薄く広げ、生地の半分を丸く広げ、蓋をして弱火で3～4分焼く。
- ⑥生地にポツポツと穴が空いてきたら、①の半分を並べ、蓋をして8～10分焼く。
- ⑦りんごがしんなりしてきたら裏返し、蓋をして6～8分ほど焼き色が付くまで焼く。（もう1枚同様に焼く。）

