

食育だより 令和6年11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

一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが晩秋の訪れを感じさせてくれます。冬の足音が近づく中で、寒さに負けないように食生活を見直し、元気いっぱいな身体づくりを目指していきましょう。



体調が悪いときの食事

秋は朝晩の気温差が大きく、体調を崩しやすい時季でもあります。症状別に食事のポイントを紹介します。(参照：こどもの栄養 2024年10月号)

熱があるとき



- 水分補給をする
- 消化の良いものを食べる
(おかゆ、柔らかく煮たうどんなど)

下痢が続くとき



- 水分補給をする
(湯冷まし、油分のない野菜スープなど)
- 消化の良いものを食べる
(おかゆ、柔らかく煮たうどんなど)
- 肉や乳製品、柑橘類、冷たいもの、炭酸飲料、菓子類は避ける

のどが痛いとき



- 刺激の少ない食事をとる
(ゼリー状のもの、シャーベット、茶碗蒸し、薄味のスープなど)
- 塩辛いものや酸味のあるものは避ける

嘔吐が続くとき



- 水分補給をする
(嘔吐後2～3時間休ませてから、少量ずつ水分をとる。吐き気が収まったら、欲しがらる量を与える。)
- 食欲が出てきたら、消化の良いものを少量ずつ食べる

和食の日

11月24日は「和食の日」です。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うま味に富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。

また、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」は、料理そのものだけでなく「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」でもあります。年中行事や季節、地域の伝統料理など様々な場面で「和食」を食べたり感じたりすることができます。

まずは、基本のだしを使ったお料理を作ってみませんか？



簡単！

かむかむレシピ

かつおと昆布の合わせだし



顆粒だしやだし入りの調味料が出回っていますが、和食の日をきっかけに、昆布とかつお節から「だし」をとってみませんか？やってみると意外と簡単にできます。おいしいだしの味と香りを楽しみましょう！

【材料】作りやすい分量

- 水・・・1.8ℓ
- 昆布・・・30g
- かつお節・・・30g



余っただしは冷凍保存ができます。だしをとったあとの昆布やかつお節は、炒め物やふりかけなどにリメイクして食べましょう！

【作り方】

- ぬらしたペーパータオルで、昆布の砂や汚れをサッとふき取る。鍋に分量の水と昆布を入れ、常温で5～6時間つけて戻す。
- ①を中火にかけアクを取りながら10分程煮出す。＊煮立たせない火加減で！
- ②昆布を取り出し、沸騰直前まで温め、かつお節を加える。浮かんだり固まったかつお節をそっとほぐし均一に火を通す。
- ④煮立ったら火を止め、ペーパータオルを敷いたざるでこす。

★このだしを使って、すまし汁やみそ汁、炊き込みご飯、茶碗蒸し、そば、うどん、煮物、お浸しなど、だしを活かした料理を作ってみてください！