

食育だより 令和6年12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

今年度も残りわずかとなりました。クリスマスや新年の準備など、食卓や台所でのお手伝いは、食への関心が高まるよい機会です。あわただしい年末年始ですが、生活リズムを整えて、ゆったり楽しく過ごしましょう。



わが家の食生活をチェック！

年末年始が近づいています。外食や市販品などが増えたり、いつもの食事以上に食べ過ぎてしまうことはありませんか？その反面、野菜やきのこ類、海藻類が不足していないか、チェックしてみましょう！

- 毎日、朝食をきちんと食べますか？
- 毎日、緑黄色野菜や淡色野菜を食べますか？
- 毎日、果物を食べますか？
- 毎日、たんぱく源（肉や魚、卵、大豆製品、乳製品など）を食べますか？
- 1週間に3回以上海藻類（わかめやひじき、のりなど）を食べますか？
- 1週間に3回以上いも類、きのこ類を食べますか？

夜遅くに食べ過ぎたりしていませんか？



自分で歯磨き・仕上げ歯磨きしていますか？



冬もこまめに水分補給しましょう！



手洗い・うがいもしっかりと！



冬野菜を楽しもう

冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いことです。食べたときに冬野菜は甘くておいしいと感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。煮物や鍋など、体が芯から温まる料理に使って寒い冬を乗り切りましょう。



簡単！

かむかむレシピ



簡単！ギョウザの皮でキッシュ



「キッシュ」とは、フランスのロレーヌ地方発祥の郷土料理の一つです。タルトやパイ生地を土台にして具と卵液を流し込み焼き上げますが、今回は手軽にギョウザの皮を使ったレシピを紹介します。小さいサイズですので短時間で出来上がります。

パーティーの1品や、おやつにもおすすめです。

【材料】作りやすい分量

- ギョウザの皮…12枚
 - ほうれん草…1/2束
 - 玉ねぎ…1/2個
 - ベーコン…4枚
 - サラダ油…少々
 - 塩・こしょう…少々
 - ピザ用チーズ…大さじ3
- A
- 卵…1個
 - 生クリーム…50ml
 - 牛乳…50ml
- パセリ(みじん切り)…少々

【作り方】

- ①ほうれん草は3cm位に切る。玉ねぎ、ベーコンはせん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、①を炒め、塩・こしょうを加える。
- ③Aをよく混ぜておく。(泡立たないように！)
- ④アルミカップにギョウザの皮を入れ、形を整え、②、ピザ用チーズ、③の順に入れ、トースターで10分ほど加熱する。仕上げにパセリをのせる。

具は、きのこやれんこん、ブロッコリー、ミニトマト、サーモン、エビ、じゃがいもなど、お好みのものに変更してもおいしくできます。

