

食育だより 令和6年7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

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。規則正しい生活、こまめな水分補給で熱中症を防ぎましょう。

旬の夏野菜を取り入れ、栄養バランスの良い食事を食べて元気に過ごしましょう！



食品による窒息事故について



食品による事故を防ぐためには、子どもの発達に見合った食品を選んだり、与える食品の形状や硬さ、見守るための環境に十分な配慮が必要です。

《窒息を起こしやすい食品》

- 丸くつるつるとしているもの（例：あめ、ぶどう、ミニトマト、さくらんぼ、ピーナッツ、うずらのゆで卵、こんにゃく、ソーセージ、白玉団子、キャンディーチーズ など）
- 粘着性が高く、だ液を吸収して飲み込みづらいもの（例：餅、ご飯やパン類 など）
- 硬くて噛み切りにくいもの（例：りんご、いか、肉類、生の人参、棒状のセロリ など）

《窒息しにくい食べ方を実践する》

- 食べることに集中させる
- 水分を摂ってのどを潤してから食べさせる
- 仰向けに寝た状態や歩きながら、遊びながら食べさせない
- よく噛んで食べる
- 食事中に乳幼児がびっくりするようなことをしない
- 一口の量を多くしない
- 口の中に食品がある時はしゃべらせない
- 年長の子どもの乳幼児に危険な食品を与えることがあるので注意する

お祭りやイベントが多くなる時期です。お箸や棒に刺さった食べ物は、歩きながら食べない、口にくわえたままにしないなど、注意・確認をしましょう。

土用の丑の日

今年の「土用の丑の日」は7月24日と、8月5日です。

「土用」とは立夏・立秋・立冬・立春直前の約18日間の期間を示す言葉で、昔の暦では日にちを十二支（子・丑・寅・卯…）で数えていました。つまり、「土用の丑の日」とは、「土用の期間にある丑の日」です。

「土用の丑の日」は季節の変わり目にあたる為、体調を壊しやすい夏にウナギを食べて栄養をたっぷり摂ろうという考えがあったそうです。また、ウナギを食べる習慣が一般に広まったのは江戸時代と言われています。

ウナギだけじゃない？！

「土用の丑の日＝ウナギ」の印象が強いですが、「う」が付く食べ物を食べると夏バテをしないといわれもあります。

牛（牛肉）、瓜（きゅうり、すいか、メロンなど）、梅干し、うどんなど。ほかに、「土用」と名の付く「土用しじみ」「土用卵」「土用餅」などもあります。

夏バテ予防と共に、食文化を楽しみましょう。



簡単！

かむかむレシピ



野菜たっぷりオムレツ



様々な夏野菜が出回る季節となりました。色とりどりの野菜の色と、卵の黄色がきれいなオムレツです。大きめに切って「がぶり！」と食べてみましょう。

【材料】 作りやすい分量

- ズッキーニ…1/2本
- 玉ねぎ…1/2個
- パプリカ…1/2個
- ハム…4枚
- 油(野菜炒め用)…大さじ1
- A
 - ピザ用チーズ…40g
 - 卵…4個
 - コンソメ…小さじ1/2
 - 塩…小さじ1/2
- 油(卵用)…大さじ2
- ケチャップ…適量

【作り方】

- ズッキーニ、玉ねぎ、パプリカ、ハムはせん切りにする。熱したフライパンに油を入れ炒める。
- ボウルにA、①を入れ混ぜる。
- フライパンに油を入れ熱し、②を流し入れ、フタをして蒸し焼きにする。ひっくり返し、両面を焼く。切り分け、好みでケチャップをかけて食べる。

*野菜は、季節のものや好みの野菜に変えて楽しんでください。