

食育だより 令和7年5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 保育・幼稚園課



寒暖の差も少しずつ和らぎ、外遊びやお散歩が楽しい季節になりました。5月の連休はおうちの方と楽しく過ごすのでしょうか？早寝早起き、朝昼夜の食事とおやつを基本に、生活リズムを崩さないよう過ごしましょう。



野菜を育ててみよう

食育として、自分で料理をすることも大事ですが、食べ物はどこでどのようにして育つのか（出来るのか）を知ることも大切なことだと思います。

今回は、家庭で今の時期に育て始める野菜を紹介します。家庭菜園という広いスペースを確保しなければ…と考えがちですが、小さなプランターを使いベランダでも育てられます。道具や材料（プランターや土など）が100円均一のお店で売ってたりします。ぜひ、子どもと一緒に植えて、育てて、収穫して、食べてみましょう！

種まき…こまつな、しそ、セロリ、みずな、空心菜（くうしんさい）、レタス類など
苗植え…トマト、ミニトマト、ナス、きゅうり、いんげん、レタス類など



農協やホームセンターなどに、さまざまな種や苗が売っています。詳しい育て方は、種や苗の販売所に聞いてみたり、パッケージの表示を参考にしてください。

おやつ選び方

子どもの「おやつ」は、「お菓子」を指すのではなく、朝・昼・夕の3食でとり切れない栄養素を補うためのもう一つの「食事」です。一般的には楽しみの面が強調されて、手軽に与えられる市販の甘味品やスナック菓子、ジュースなどが主体となりがちです。芋、野菜、果物、牛乳やチーズ・ヨーグルト、手作りのおやつなど、いろいろと組み合わせましょう。

また、夕食前におやつを欲しがる場合は、おにぎりやふかし芋、パン、チーズ、バナナ・みかんなどの果物などを選び、ピンポン玉程度の量を目安に、夕食に影響しない量を与えましょう。



簡単！

かむかむレシピ

ベーコンポテトのライスペーパー包み焼き



じゃがいもは、でんぷん、ビタミンC、カリウムが多く含まれています。じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんに守られているので、加熱しても崩れにくい性質があります。旬のおいしい新じゃがと新玉ねぎを使用した、おすすめおやつレシピをご紹介します。

【材料】作りやすい分量

- じゃがいも…4個
- 玉ねぎ…1/2個
- ベーコン…2枚
- A
 - ピザ用チーズ…40g
 - 牛乳…大さじ2
 - 塩…小さじ1
- ライスペーパー…8枚
- サラダ油…適量

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて一口大に切る。
- ②玉ねぎはみじん切り、ベーコンは細切りにする。
- ③①を電子レンジ（600W）で、5分加熱する。
- ④③を熱いうちにフォークでつぶし、②、Aを加えて混ぜあわせ、4等分にする。
- ⑤ライスペーパーを水にくぐらせ、まな板に置く。
- ④をのせ、手前、左右、奥に向かって巻く。
- ⑥フライパンにサラダ油をひき、⑤を両面こんがり焼く。

（ライスペーパーは春巻きの皮でも代用出来ます）

*ウィンナー、ハム、コーン等を入れても！