

食育だより 令和8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

入園・進級してから1か月が経ちました。子どもたちは新しい生活に慣れてきたでしょう。5月は連休がありますが、正しい生活リズムで過ごし、バランスの良い食事を摂り、体調管理に注意しながら元気に過ごしましょう。



栄養バランスの良いお弁当とは？

1人分でも大人数でも、「主食：主菜：副菜」を「3：1：2」の割合で決めると栄養バランスの良いお弁当を作ることが出来ます。また、お弁当の楽しみの一つは、ふたを開ける時。彩りが良いと喜びが一層増します。出かけなくても、「おうちでお弁当」はいかがでしょうか？

①主食 ごはんや パン、麺類	②主菜 肉・魚・卵 大豆製品の料理
	③副菜 野菜・きのこ いも類・海藻類 の料理

①ごはんやパン、麺類
お弁当箱の半分に詰めます。
おにぎりやサンドウィッチなど。

②主菜
肉・魚・卵・大豆製品の料理
残りのスペースにメインとなる料理を詰めます。唐揚げや焼き魚、卵焼き、豆腐ハンバーグなど

③副菜
野菜・きのこ・いも類・海藻類の料理
お浸し、煮しめ、サラダなど。
お弁当箱の残りの2/3に詰めます。
水気をよく切って詰めましょう。

誤嚥に注意！

ミニトマトやキャンディーチーズ、ぶどうなど、丸くてつるんとしたものや弾力のあるものは、誤って気管に入ったりのどに詰まらせる危険があります。大人の目が行き届かない時や、子どもの気持ちが落ち着かない行事等のお弁当には避けたほうが良いでしょう。

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事です。こどもが食について学ぶ身近な場所は家庭の食卓ですが、最近は家族と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、共食が多い人や孤食が少ない人は、そうでない人と比較して、様々なメリットがあります。

・自分が健康だと感じている

(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。)



・健康な食生活

(乳幼児～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。)



他に、「規則正しい食生活」や「生活リズム」にも関係しています。

(参考：農林水産省 HP「食育」ってどんないいことがあるの?)

忙しい中でも、誰かと一緒に食べる「共食」は、こどもも大人も健康・元気に過ごすベースになっているかもしれませんね。

簡単！

かむかむレシピ

サクサク！揚げワンタン

おかずになり、おやつにもなる揚げワンタンを紹介します。
一人でたくさん包むのは大変かもしれませんので、こどもと一緒に包んでみましょう。少ない材料で作れますので、ぜひ作ってみてください！

【材料】 作りやすい分量

- ・豚ひき肉・・・100g
- ・長ネギ・・・1/2本
- ・塩・こしょう・・・少々
- ・ごま油・・・少々
- ・ワンタンの皮
・・・1袋(約30枚)
- ・揚げ油・・・適量

【作り方】

- ①長ネギはみじん切りにし、豚ひき肉、塩・こしょう、ごま油を加えてよく練り合わせる。
- ②ワンタンの皮に①を少量乗せて包む。
- ③②を油でカラリと揚げる。

ひき肉と混ぜるときにお好みで、しその葉やごま、チーズ、みじん切りにしたれんこんなどを入れてもおいしくいただけます。そのままでも、ケチャップなどをつけてもおいしくいただけます！

