

食育だより 令和8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 保育・幼稚園課

いよいよ夏本番です。本格的な夏の暑さに備えて、栄養と睡眠をしっかりととり、体力を蓄えましょう。夏の食材が出そろった時期です。季節の野菜や果物、魚介類などを楽しみ、元気に夏を過ごしましょう。



「自炊力」を身に付けよう ～食の自立度を高めよう～

いざという時のために、身に付けておきたい「自炊力」。お金を出せば惣菜や弁当が買えたり、届けてくれたりと、食べることに困らない時代ですが、自分で食事を作る力を身に付けることは、経済的にも生涯の健康のためにも重要な力になります。こどもの出来ることを少しずつ増やし、自炊力を身に付けてみませんか？

【まずはお手伝いから】

テーブル拭き、食器を並べる、調味料を元の場所に戻す、卵を割る・ゆで卵の殻をむく、餃子の皮で具を包む、サラダを和える、炊飯器や電子レンジのスイッチを押す、ご飯をよそう、盛り付け、下膳、ゴミ捨て・分別など。



こどもと一緒に食事作りをすると時間がかかったり、後始末が増えると考え方は少なくないと思います。こどもと保護者の気持ちに余裕がある時で構いません。完璧を求めず、「出来た」「楽しい」「うれしい」などの気持ちが将来の自炊力の基礎を築きます。出来たら「よく出来たね！」「ありがとう！」などの声かけを忘れずに。



「お夕飯のおかずを一緒に考える・相談する」も一つのお手伝いかも…？

こどもの自炊力向上は、保護者の食事作りが楽になることにもつながります！

夏野菜を食べよう

夏に旬を迎える夏野菜は、水分が豊富なものが多く、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれます。また、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。



トマト

赤い色はリコピン。抗酸化作用があります。



オクラ

粘り気のペクチンが腸内環境を整えて便通を改善します。



とうもろこし

炭水化物や食物繊維を多く含みますが、ビタミンB群やカリウムを豊富に含みます



ピーマン

加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富。皮膚や粘膜の調子を整えます。



きゅうり

水分が95%で、ビタミンC、カリウムが豊富。疲労回復やむくみ改善が期待できます。



枝豆

豆と野菜の両方の栄養を併せ持ちます。夏バテ防止・疲労回復に効果的です。(誤嚥に注意して食べましょう)

簡単！

かむかむレシピ



とうもろこしのチーズ千切り



太陽をいっぱい浴びて育つ、甘くてジューシーな夏の味覚、とうもろこし。プチプチとした食感と豊かな香りが特徴です。子どもから大人まで人気のチヂミにして食べてみませんか？

【材料】作りやすい分量

- ・とうもろこし…1本
- ・サラダ油…大さじ1(生地)
- ・ピザ用チーズ…50g
- ・青のり…適量
- ・薄力粉…大さじ5
- ・水…60cc(大さじ4)

【作り方】

- ①とうもろこしは、半分の長さになり、芯に沿って包丁を入れ、実をそぎ落とす。
- ②(生地)の材料をボウルに入れ、粉気がなくなるまで混ぜ、①を加えて混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を敷き、②を1/6量スプーンですくってフライパンに入れ、小判形に整え両面焼く。

※生のとうもろこしが無いときは、缶詰(コーン缶)を使ってもおいしく出来ます！