

6月は食育月間

食べるってとは 生きるって



県立山田高等学校ベジタブルクラブ・電子レンジクッキング

6月は「食育月間」です。「食」は、わたしたちが生きていく上で必要不可欠なもの。しかし、社会環境や家族形態の変化などから規則正しい食事や家族で囲む食卓など、望ましい姿での食生活が失われつつあります。これを機に皆さんも「食」について考えてみませんか。

●心と体を育む食育

わたしたちは毎日食事をし、食べ物から栄養を取り入れて生活をしています。その食事は生きる上で欠かせないものであり、生涯にわたって大切な「心と体」を育み、次の世代へと伝わっていきます。「食育」とは「知育・徳育・体育」の基礎となるもので、さまざま

大切にしたい ライフステージごとの食育

- *乳幼児期：食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる
- *学童・思春期：食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する
- *成人期：健全な食生活を実践し、次世代へ伝える
- *高齢期：食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える



な体験や学びを通して「食」に関する正しい知識などを身につけることで、健康的で心豊かな食生活を将来にわたって実践できる人に育てていくことです。町食育推進プランの中では、

- ① 規則正しい食習慣の確立
- ② 食文化の普及・伝承
- ③ 感謝の心の育成——を基本目標として掲げ、それぞれの世代に応じた食育の取り組みを推進しています。

●食育で食べる力を育てる

次の6点を食育で育てたい「食べる力」としてしています。

①感謝の心

- ② 一緒に食べた人がいる
- ③ 心と身体の健康を維持できる
- ④ 食事の重要性や楽しさを理解する
- ⑤ 食べ物の選択や食事づくりができる
- ⑥ 食文化を理解し伝えることができる

成長期の子どもたちにとって、望ましい食生活を身に付けることはとても大切であり、家庭の力は大きく、食卓は「食育の宝庫」といえます。ぜひ、家族や身近な仲間と一緒に「食事や健康」について話し合ってみましょう。

●健康食生活を目指そう！

健康で長生きするためには、野菜を1日350g以上取ることが勧められています。意識しないとなかなか十分に取ることができません。

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、脳卒中や心臓病、糖尿病などの生活習慣病予防に効果がある食材です。

野菜を350g以上使った料理を食べるコツとして「野菜は不足しがち。GO!GO!5皿」と置きかえ、一日に小皿(小鉢)を5つ食べることを目指しましょう。カボチャ、ホウレン草、ニンジンやトマトなどの緑黄色野菜料理は1日2皿、キャベツやゴボウ、タマネギ、キュウリなどの淡色野菜料理は1日3皿を組み合わせ「野菜料理1日5皿」を目標に3度の食事に取り入れてみましょう。

【1皿分の料理例】

かぼちゃの煮物、ほうれん草のお浸し、具だくさんの汁物、きんぴらごぼう、焼きナス、グリーンアスパラのサラダ、大根おろし、きゅうりの酢の物、切り干し大根の煮物など

【2皿分の料理例】

野菜炒めなどの大皿料理(1人前)、野菜カレー(1人前)など

このコーナーでは、町管理栄養士や山田町食生活改善推進員連絡協議会の皆さんが手軽にできるお弁当や郷土料理、旬の食材を使った料理などをご紹介します。今回も「お弁当に副菜をいっぱい詰めよう」をテーマに「アスパラとじゃがいものチーズ焼き」を紹介します。

アスパラとじゃがいものチーズ焼き



【材料（2人分）】

グリーンアスパラガス…2本 ジャガイモ…1/3個
ピザ用チーズ…50g 小麦粉…適量

【付け合せ】

ミニトマト…4個 キャベツの葉…2枚
※ジャガイモ、アスパラガス、ミニトマト、キャベツの葉は、あらかじめ水できれいに洗ってください。

【作り方】

- ① アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とす。根元から5センチくらいのところまでピーラーで薄く皮をむいて半分の長さに切り、小麦粉を薄く振ってなじませる。
- ② ジャガイモは皮をむき、1センチ角の太さの棒状に切り、サッと水にさらす。水から硬めにゆで、ザル上げて水気を切る。
- ③ フライパンにピザ用チーズを①のアスパラガスの長さに合わせて広げる。やや弱めの中火にかけてチーズが溶けてきたら、その上に①と②を交互に並べる。火加減に注意しながらふたをして焼く。
- ④ チーズがきつね色になったら、端から包むよう

に巻いていく。巻き終わったら火を止める。

- ⑤ ④を食べやすい長さに切り分け、キャベツの千切りやミニトマトと一緒に盛り付けると出来上がり。

【一口メモ】

旬のアスパラガスとジャガイモは、チーズと相性ぴったり。チーズはきつね色になると表面がパリッとなります。アツアツでも冷めてもおいしいので、皆さんどうぞお試しください。

親子でクッキングを楽しもう

山田町地域子育てセンターでは、親子で一緒に料理の楽しさを学ぶ「親子クッキング教室」を開催します。

▽日時 6月26日（水）

9時半～11時半

▽場所 町中央コミュニティセンター

▽対象 未就園児親子

▽メニュー ▼まぜまぜケチャップライス ▼野菜ぎゅくつとスープ

▽持参する物 親子のエプロン、おしぼり、はし、フォーク、スプーン、おんぶひも

▽申込期限 6月17日

◆申込先・問い合わせ 山田町地域子育てセンター（☎821-6099）へどうぞ。

6つの「こ食」 食事の仕方をチェックしてみよう

何かと忙しい現代の食生活において、6つの「こ食」が問題とされています。家庭での食生活の乱れは必要な栄養素が十分に取れないばかりでなく、コミュニケーション不足によりお子さんの社会性や協調性が十分に育たない可能性もあるといわれています。皆さんのお宅では「こ食」になっていませんか？



- ① 1人だけでさびしく食べる「孤食」…食事が偏りがちになります。子どもは社会性や協調性も身に付かない場合もあります。
- ② 家族がそれぞれ別のものを食べる「個食」…好き嫌いが固定化する傾向となります。
- ③ 好きなものだけを食べる「固食」…肥満や生活習慣病を引き起こしやすくなります。
- ④ 食べる量が極端に少ない「小食」…発育に必要な栄養素やエネルギーが十分に取れません。
- ⑤ パンなど小麦粉を使った柔らかいものを好んで食べる「粉食」…かむ力が育ちません。食べすぎを起すこともあります。
- ⑥ 味の濃い食品を好んで食べる「濃食」…食物本来の味が分からず味覚が育ちません。塩分や油脂の取り過ぎにもなります。