

すこやか大陸

家庭や地域で「食育」を実践しよう!

40号

2008年

静岡県総合健康センター

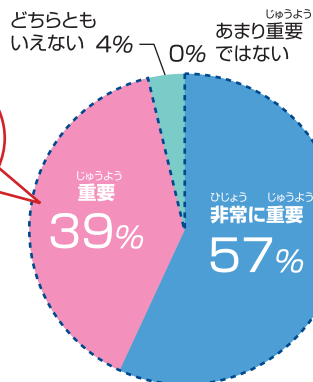


子どもの健康づくり
0歳から始まる
しずおか
の食育

家庭・学校
地域・行政の
連携が大切

食育は重要!

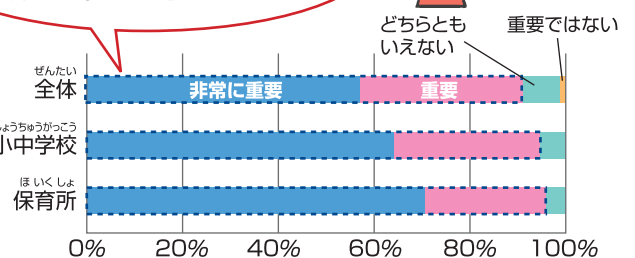
「食育」を実践している人の96%は、家庭での食育が重要だと思っています。



平成19年度 食育を推進するための関係者の意識調査 (静岡県総合健康センター) より

連携が重要!

子どもを対象に「食育」を実践している組織は、連携が必要だと感じています。



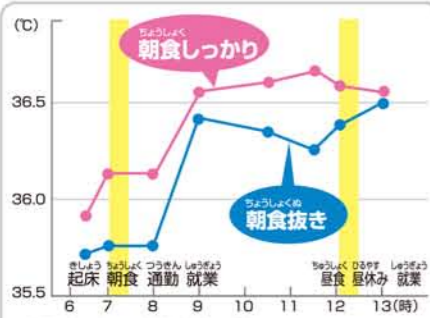
平成19年度 食育を推進するための関係者の意識調査 (静岡県総合健康センター) より

食を知る

食べ物と体の関係を知りましょう。

1日3食が基本!! 1日のスタートは「バランスのとれた朝食」から!

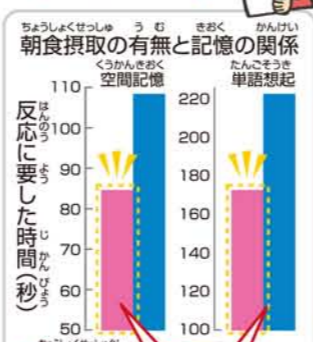
体温が上がり、活動エネルギー満タン。



朝食を食べると、エネルギーが補給され、体温が上がり、目が覚めて、体も脳も活発に活動できるようになります。

脳や体にエネルギーが届き、集中力アップ。

脳はたくさんのエネルギー(ブドウ糖)を必要としています。ごはんは、ブドウ糖になり、脳や体にたっぷりエネルギーを送ります。



朝ごはんは記憶力アップ

米国臨床栄養学雑誌 1998年別冊特集を改変

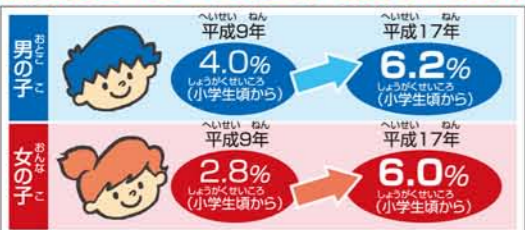
「朝食」には、どんな効果があるの?

気持ちいい生活のリズムは「早寝早起き朝ごはん」でつくれます。

家族の会話タイム。

家族みんながちょっと早起きして、いっしょに朝ごはんを食べれば、楽しい会話がうまれます。

朝食を食べない小学生が増えています。



H17年 国民健康・栄養調査報告より

生活習慣病を予防。

朝食を抜くと体が「飢餓状態」と勘違いして栄養をため込み、脂肪としてたくわえるため、肥満になりやすくなります。

美肌や便秘解消に。

お肌のトラブル防止には、皮膚をつくる良質なたんぱく質、各種ビタミンが不可欠。また、食物繊維が足りないと便秘がちになり吹き出物の原因になります。朝食をはじめとした3回の食事ですこれらを摂りましょう。

バランスのとれた食事とは?

主食、主菜、副菜がそろっている食事が基本です。

副菜(ふくさい)

ビタミン、ミネラルや食物繊維を補う野菜などを使った料理。

主食(しゅしょく)

ごはん、パン、めん類など穀物を主材料とする料理で、主に炭水化物の供給源になります。



主菜(しゅさい)

魚、肉、卵、大豆製品などを使った料理。良質なタンパク質や脂質・ミネラルをとることができます。

汁もの(しるもの)

みそ汁、すまし汁、スープなどだしをしっかりとって作った汁ものは食欲を誘います。

食をつくる

野菜を育てたり、料理を作ってみよう。

身近なペットボトルを使って親子でECO菜園

不要になったペットボトルなどの容器と土があれば、好みの種を蒔いて発芽から収穫を楽しむことができます。お料理の彩りやサラダにもってこいのベビーリーフで植物の息吹に触れてみましょう。



農作物を育ててみよう!

(NPO法人 富士川っ子の会の活動紹介)

地域と子どもが互いに語らい、共に育つことを目的とした子育て支援に取り組んでいます。



作り方

●ペットボトル(2リットルくらい)は横に寝かせた状態で、上、約3分の1をカット、その部分は水受けとして使います。下の部分はアイスピックなどで穴をあけて容器は完成です。

●中に小石を一段ならべてから園芸用の土を入れ、水で湿らせます。

●種をバラバラ蒔いて土を軽くふりかけ、あとは明るい窓辺に置いて観察しましょう。4~5日で発芽します。

●スプラウトは3~4本残し、本格野菜に成長するまで陽のあたる場所で育ててみても楽しいですね。

家族と一緒にごはんを作ってみよう。

料理を作ってみよう!

調理をはじめる前に

エプロン、三角巾をして長い髪はまとめよう。



爪は短く切り、手をしっかり洗おうね。

そで口はまくっておこうね。

包丁の使い方

人指指を包丁の背にあてる。



指をまるめて、食材を持とう。

※包丁を人にわたすときは、刃先を人に向けずに台の上においてわたそう。

火を使うとき

燃えやすいものは置かない。



火元の近くを片づける。

絶対にその場を離れない。



食を楽しむ



家族や友だちと食事を楽しみましょう。

村山の豆もち

富士宮市村山地区は、水田が少なく米は主に陸稲(おかぼ)でした。その陸稲の糯米(もちごめ)をおいしく食べる工夫をしたのが「豆もち」です。



郷土食を 楽しもう!

伝統食、郷土食の紹介
(定年帰農集団「新鮮組」の活動より)



自分の地域でも、どんな郷土料理があるか調べてみよう!

材料 (40個分)	もち米	1k200g	食塩	10g
	大豆	200g	砂糖	100g
	よもぎ	100g		

作り方

- 1 もち米と大豆を蒸す。
- 2 湯気が上がってきたら、そのまま5分ほど蒸した後、よもぎを上のにせ、さらに5分ほど蒸す。
- 3 蒸し上がったら塩を入れて10分ほどつく。
- 4 最後に砂糖を入れて、つきあげる。

備考

- ★つき上がったもちを、竹を二つ割りにシラップをしたものにつめれば昔ながらの「豆もち」の完成。
- ★里芋を200g位入れると、焼いたときふっくらします。

あいさつ

ごちそう
さまでした。



肉や魚など命をいただいで生きることや、農作物を作ってくれた人、運んでくれた人、料理を作ってくれた人、みんなに感謝の気持ちをこめて「いただきます!」「ごちそうさま!」のあいさつをしましょう。

食事のマナーを 身につけよう。

箸の持ち方使い方

上のはしだけを
動かして食べものを
はさもう。

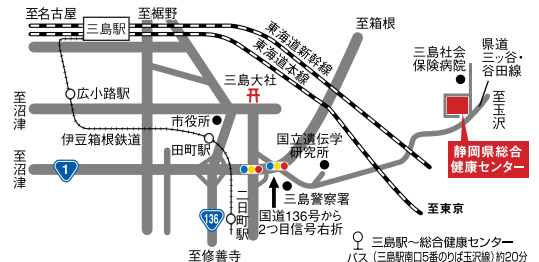


箸は日本の文化です。
昔から伝わる美しい箸の持ち方を身につけましょう。



施設紹介	料金(9時~12時までの場合)
体育館	1,500円(半面使用)
ホール	5,900円
栄養実習室	1,900円
研修室	1,000円(第1研修室)

インターネットを利用して予約することができます。
【とれるnet】<http://yoyaku.pref.shizuoka.jp/>



あなたの健康、みんなの幸せ

静岡県総合健康センター

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地 TEL.055(973)7000 FAX.055(973)7010
ホームページ <http://www.sukoyaka.or.jp/> Eメール info@sukoyaka.or.jp

「しずおか健康いきいきフォーラム21事務局」

〒420-0856 静岡県静岡市葵区駿府町1番70号 TEL.054(253)5570
FAX.054(253)4222 ホームページ <http://www.ikiki21.jp/>

静岡県総合健康センターは(財)しずおか健康長寿財団が指定管理者として事業・管理運営を行っています。

⇒まずは電話で予約してください(休館日:月曜日・年末年始)

施設予約 TEL.055(973)7000

「不妊相談」専用ダイヤル 毎週火・金曜日 10時~15時 TEL.055(991)2006