

食育だより ~冬号~



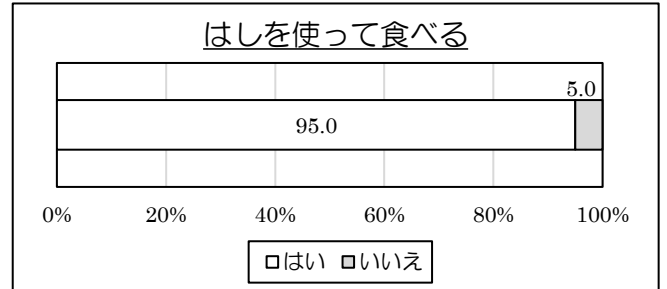
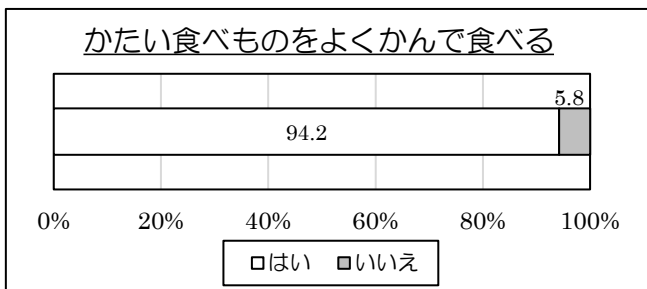
発行：七ヶ浜町健康福祉課
七ヶ浜町内施設勤務栄養士連絡会
令和5年1月発行

七ヶ浜町では、町民一人ひとりが「食」を大切に考え、生涯にわたり心も体も健康で豊かな生活を送れるよう、令和3年に「第3期七ヶ浜町食育推進計画」を策定し、取り組んでいます。

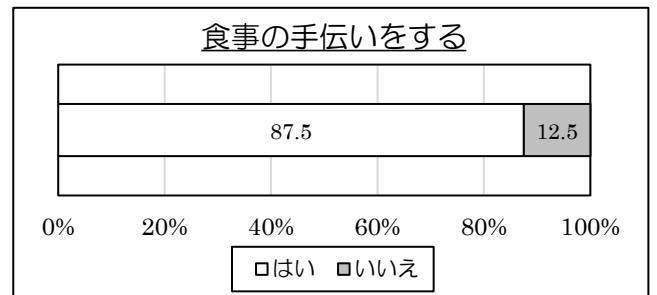
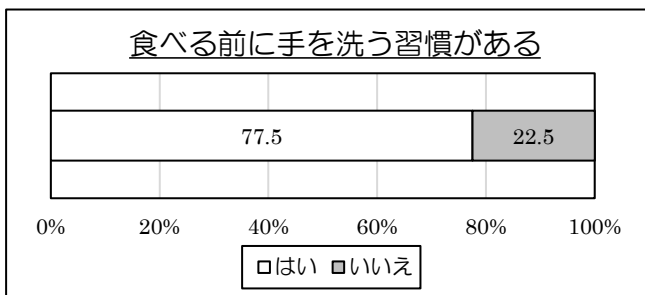
幼児期は食習慣の基礎をつくる大切な時期です。家族と一緒に楽しい雰囲気ですることで、食べる楽しさを経験します。また、さまざまな食体験が、味覚の形成や食べものの嗜好に影響を与えるとともに、豊かな食歴を育みます。ご家庭でも、お子さんとの“食”を大切に考え、たくさんの楽しい食体験ができるよう配慮してあげてください。



ちょっと気になる「七ヶ浜っ子」の食習慣 ~ R4年度就学時健診・アンケートより ~



よくかんで食べることは消化・吸収をよくすることや肥満予防・脳の活性化に、はしを上手に使うことはえんぴつを正しく持つことにもつながります。はしを上手に使えるようにご家庭でも配慮してあげてください。



手洗いは感染症予防にも役立ちます。幼稚園や保育所（園）では食事の前に必ず手を洗います。ご家庭でも食べる前に手を洗う習慣をつけましょう。お手伝いは食事や食べものに興味を持つ第一歩です。年齢に合ったお手伝いをさせてあげましょう。



お子さんの「はし」のサイズ 合っていますか？

手に合った「はし」のサイズは 親指と人さし指を直角に開いた長さの1.5倍が目安です。

★幼稚園の年中児・年長児の「はし」のサイズの目安・・・15～16.5センチ

☆小学1年生の「はし」のサイズの目安・・・・・・・・・・16.5～18センチ

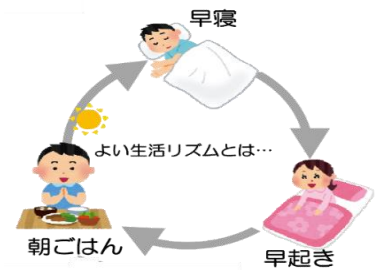
入学前までには「補助付きのはし」ではなく「普通のはし」を使い、慣れるよう練習しましょう！



幼児期の食生活を大切にしましょう！

○はやね・はやおき・朝ごはんでよい生活リズムをつくりましょう。

朝ごはんは脳や内臓を目覚めさせ、消化や代謝のリズムを整え、
日中の活動源となります。



●脂質控えめでヘルシーな「日本型食生活」がおすすめです。



日本型食生活とは、主食の「ごはん」に野菜・大豆・魚介類・卵・肉類を使ったおかずと、野菜がとれる「汁物」を組み合わせた「一汁三菜」が基本です。
主食（ご飯）・主菜（肉・魚などのおかず）・副菜（野菜のおかず）・汁物をそろえると、バランスのよい食事になります。

○間食（おやつ）は「第4の食事」です。

幼児期は胃が小さく3回の食事だけでは必要なエネルギー量がとれないため栄養素を補うためにおやつが必要です。甘くない飲みものと季節のくだものや乳製品（ヨーグルトやチーズ）、いも類などの組み合わせがおすすめです。



おすすめ「朝食」メニュー

※子育て世代応援レシピより



☆チーズ入りかきたまスープ

材 料	4人分
粉チーズ	大さじ2
パン粉	大さじ2
卵	2個
ミックスベジタブル	
1/2カップ (60g)	
ウインナー	4本
水	3カップ (600ml)
顆粒コンソメ	大さじ1
〔片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

<つくりかた>

- ①ウインナーは1本を斜めに3つに切る。
- ②なべに分量の水と顆粒コンソメ・ミックスベジタブルウインナーを入れて火にかける。
- ③卵は割りほぐして粉チーズとパン粉を加えてよく混ぜる。
- ④片栗粉は分量の水でといておく。
- ⑤②が煮立ったら、④を加えて手早くかき混ぜる。
- ⑥③を一度に加え、はしでざっとほぐす。
再び煮立って卵に火が通ったら、火を止める。



☆ごまマヨトースト

材 料	4人分
食パン (8枚切り)	4枚
白すりごま	小さじ4
マヨネーズ	大さじ2
砂糖	ふたつまみ
ピザ用チーズ	30g

<つくりかた>

- ①白すりごま・マヨネーズ・砂糖をよく混ぜ合わせる。
- ②食パンに①をぬる。
- ③ピザ用チーズをのせてオーブントースターで焼き、食べやすく切る。

※おやつにもおすすめです！



七ヶ浜町子育てポータルサイト
「子育て世代応援レシピ」をご活用ください！

