

食育だより



令和4年 春号

苫小牧市こども育成課
幼児保育係栄養士発行

「まごわやさしい」食ってなァに？

「まごわやさしい」とは”日本の伝統的な食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにした合言葉”のことです。7種類の食材をまんべんなく取り入れることで、栄養バランスがとれ、健康的な食生活が送れるといわれています。いつもの食事に「足りないものをプラスする」という風に考えてみませんか？

「ま」まめ：豆製品…大豆、納豆、小豆、味噌、豆腐など

- ◎良質なたんぱく質が含まれる。
- ◎カルシウムやマグネシウムなどのミネラルも豊富。



「ご」ごま：ゴマなどの種実類…ゴマ、ナッツなど

- ◎ミネラルやビタミンEが豊富。
- ◎お浸しやスープ、サラダなどにふりかけるだけで簡単に摂取できる。



「わ」わかめ：海藻類…わかめ、ひじき、海苔など

- ◎ミネラルやビタミンKが豊富。



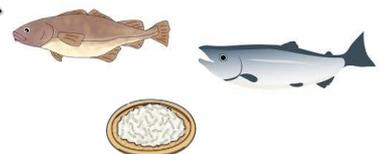
「や」やさい：野菜類…葉野菜、根菜など

- ◎様々なビタミンやミネラルが含まれる。
- ◎緑黄色野菜にはビタミンKが豊富。
- ◎小松菜や青梗菜、切干大根には比較的カルシウムも多く含まれる。



「さ」さかな：魚類…切り身のほか、小魚や貝類など

- ◎良質なたんぱく質が豊富。
- ◎小魚など骨ごと食べられる魚からはカルシウムが摂取できる。
- ◎いかやタコにはタウリンが豊富。



「し」しいたけ：きのこ類…しいたけ、えのき、しめじなど

- ◎ビタミンDや食物繊維が豊富。



「い」いも：いも類…じゃがいも、さつまいも、さといもなど

- ◎食物繊維が豊富。
- ◎芋に含まれるビタミンCは、野菜に比べ、加熱しても壊れにくい。



裏に続きます

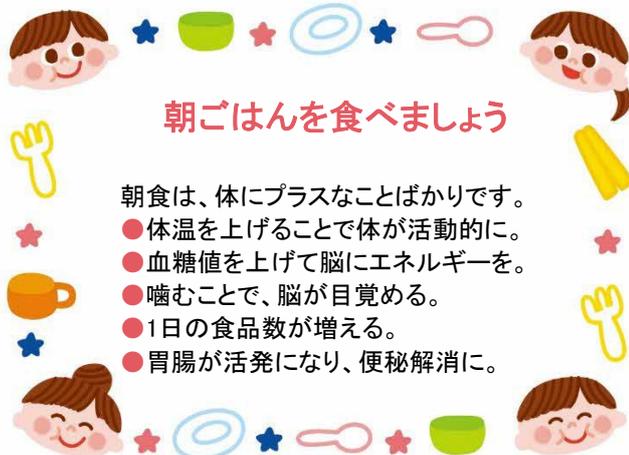
6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」です。

食育ってどんなこと？

食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

食生活の乱れなどが原因となる生活習慣病は、年々増加の傾向にあります。野菜をしっかりと食べるようにする、家族揃って食事をする、といったことも、食育への取り組みの一環です。

日頃から食の重要性を見直す機会が増え、健康意識も高まるようになると、いいですね。



バランスのよい食事を (一汁三菜のすすめ)

栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。風邪や病気を寄せつけない、健康な体づくりのためには、バランスのとれた食事を続けることが大切です。健康な食生活の基本は「一汁三菜」から。注意したいのは、おかず3種の調理法や食材が重ならないこと。子どもたちが健康な体で過ごせるよう、ご家庭でもご協力をお願い致します。

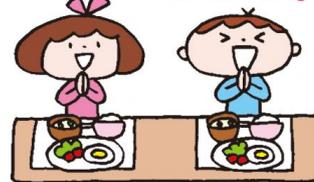


咀嚼の大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしいよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

いただきます!



食事の前にあいさつを。

「食育」は子どもだけでなく、すべての世代の人にとって大切なことです。心もからだも健康に、豊かでいきいきとした生活を送るために「食べること」についてしっかり考えてみませんか？

5月27日は「こまつなの日」

2006年に、小松菜の消費拡大を目的に、大阪堺市の株式会社しものファームが、5（こ）、2（まつ）、7（な）、語呂合わせで小松菜の日と制定しました。

小松菜の由来：江戸（東京）小松川で八代将軍徳川吉宗がその美味しさに感動し、「小松菜」と名付けたとされています。

小松菜はビタミンに富み、カルシウム、鉄分も多く含む栄養価が高い緑黄色野菜です。カロテンの含有率は、ほうれん草の約2倍と豊富に含まれています。小松菜はほうれん草と肩を並べるほど栄養が高い食材です。