



家庭で食育を

みんなで作る**楽しい食卓**

お問い合わせ
健康福祉部
健康づくり課（山東庁舎）
☎ 55-8105 ☎ 55-2406



糖尿病などの生活習慣病の増加と低年齢化
過度のやせ志向

一人で食事をとる「孤食」

食の安全性に対する不安

伝統ある食文化の喪失

食への感謝の気持ちの衰退…

近年、ライフスタイルや価値観の多様化を背景に、食を取り巻く環境も大きく変化し、さまざまな問題が起っています。

平成17年に食育基本法が制定され、「食育」という言葉も広まってきました。市では、平成21年3月に食育推進計画を策定し、まち全体で食育を推進していける地域づくりを目指し、取り組みを行ってきました。平成26年3月には、周知啓発から実践につながる取り組みを進められるよう第2次食育推進計画を策定しました。

「食」は私たちが生きていく上で、欠かせないものです。だからこそ「食育」は赤ちゃんから高齢者まで、私たち一人ひとりに関係することなのです。

6月は「食育月間」です。

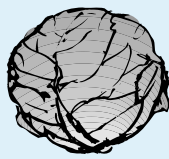
この機会に、食の原点となる家庭における食について考えてみましょう。

好き嫌いのない子にするために・・・

離乳食の大切な役割

役割1 味覚を育てる

赤ちゃんは、いろいろな食品を経験（学習）することで、味覚を獲得していきます。本能的に大好きなお乳の味（甘味・うま味）に近く消化がよいおかゆから始めます。野菜の味（酸味・苦味）は本能的に嫌いな味なので、加熱するとほのかに甘くなる人参、大根、キャベツ、かぶ等から始めると赤ちゃんの受け入れがよいです。慣れてきたらほうれん草も取り入れましょう。



役割2 内臓（消化酵素）を育てる

赤ちゃんは、食べることで内臓が育ち、消化酵素が増えて、食べられる食品の種類も増えていきます。7か月頃には、たんぱく質の消化酵素が増えてくるので、食事の中に必ず、魚、肉、豆腐、卵などたんぱく質を取り入れましょう。

*卵を食べるときは、卵黄から始めましょう。

幼児期のお子さんには

調理に工夫を！

大人と同じ食事になりますが、「噛む」力はまだ大人の5分の1程度なので、「食べにくさ」が固い肉や生野菜を嫌いになる原因になることがあります。苦手なお子さんには、肉は小さめに切る、ひき肉を使う、野菜も小さめに切る、柔らかく煮る等工夫をしてあげましょう。

間食(おやつ)=補食です

まだ胃が小さいため、3回の食事だけでは、1日に必要な栄養素を取りきれません。育ち盛りの子どもにとって、おやつは足りない栄養を補うもの。1～2歳は午前・午後の2回、3歳以上は午後1回が目安です。

おやつには、牛乳、ヨーグルト、くだものなどがおすすめです。



食が子どもの 体を育てます

ケーキを食べて甘いと感じたり、野菜を食べて苦いと感じたり、人が感じる味覚には、「甘い」「苦い」「酸っぱい」「塩辛い」「うま味」があります。これらの味覚は、赤ちゃんの頃に食べる離乳食で作られます。

産まれた直後からおっぱい（ミルク）を飲み、すくすく育った赤ちゃんは、5か月頃になると活動も増え、おっぱいだけでは成長が追いつきません。体を大きくするためには、「食べ物」からの栄養が必要です。でも赤ちゃんは消化機能が未熟なため、大人のように何でも食べられるわけではありません。赤ちゃんが体の発達に合わせ練習していく食事が「離乳食」です。

もぐもぐ教室

毎月第2水曜日9時30分～

*6月、8月、2月は日程が異なります

げんきステーション（米原庁舎南隣）

7か月のお子さんの成長に合わせた関わりや離乳食について学ぶ教室を毎月開催しています。楽しい手遊びや読み聞かせもあります。ぜひご参加ください。

6月のもぐもぐ教室は、平成25年11月生まれのお子さんが対象です。

11日(水)から13日(金)に変更になりました。



健康づくり課 管理栄養士
土井 麻里子さん

家族で、仲間で、 食を楽しもう

「食育」と聞いて、「言葉は知っているけど、何をすればいいの?」「毎日3食バランスのとれた食事をするここと?それができたら理想だけどそんなのムリ…」と
思う人は多いのではないだろうか。



山東小学校には、ランチルームがあり、1年生から6年生までの児童が一緒に給食を食べます。

栄養バランスのとれた食事をとることももちろん大切ですが、それだけではありません。食育は特別なことをすることではなく、普段の生活の中でも実践できるものです。

例えば、家族や仲間と食卓を囲んで、食事を一緒に楽しむことは食育の基本です。共に食べることにより、会話が生まれ、食の楽しさが実感できます。また、食事のマナーや食文化などの知識、食べることの大切さを伝えていく大切な時間にもなります。

毎日ではなくても、家族で、仲間で、食を楽しむ時間を作ってみませんか。

いただきますは野菜から

食事の最初に食物繊維をとることで、血糖の上昇がゆるやかになり、糖尿病の予防やダイエットにつながります。野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。いろいろな研究で、野菜を多く食べることは、脳卒中や心臓病、一部のがんにかかる確率を低下させるという結果が出ています。

また、妊婦や成長期の子どもにとって体を作るために野菜に含まれる栄養素が不可欠です。

ビタミン

抵抗力や、免疫力を付け、血管や細胞を若々しくし、老化予防になります。

- ・にんじん
- ・かぼちゃ
- などに多く含まれています。

カリウム

ミネラルの一種で、余分な塩分を体外に排泄するのを手助けする働きがあります。高血圧を予防することにもつながります。

- ・ほうれんそう
- ・トマト
- などに多く含まれています。

食物繊維

便秘や血糖値の上昇などを防ぐ働きがあります。

- ・ごぼう
- ・ブロッコリー
- などに多く含まれています。

【健康まいばら21計画】より

朝ごはんは1日を元気にスタート

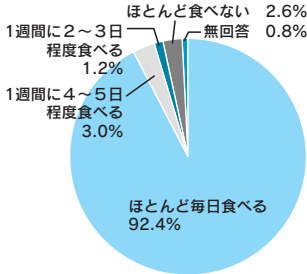
朝ごはん、ちゃんと食べていますか。朝ごはんは、一日を元気に過ごすため、脳と体に必要なエネルギーとなります。

平成25年5月に実施した食育に関するアンケートの結果から市の状況を見ると、「朝食をほとんど毎日食べる」と答えた人の割合は92・4%と高い割合となっています。年齢別で見ると、20代女性が75・6%、40代男性が78・4%と低い割合です。

また、朝食を食べている人のうち、何を食えることが多いかという問いでは「主食とおかず2品」が39・3%、野菜が含まれているかという問いでは「ほとんど毎日含まれている」が52・1%となり、それぞれの問いで最も多い割合となりました。

あなたは、朝食を食べていますか？

出典：食育推進計画市民アンケート結果



毎日朝食を食べない理由
 ・時間がない 36.5%
 ・食欲がない 20.6%
 ・以前から食べる習慣がない 12.7%

朝食はなぜ大切なの？

1 朝食を食べると、脳にエネルギーが運ばれ、集中力や記憶力がアップします。脳はエネルギー消費が大きく、夜寝ている間にもエネルギーを消費します。朝食を食べないと、脳にエネルギーが行きわたらず、脳が活発に働くことができませぬ。

2 朝食を食べることで、夜寝ている間に下がった体温が上がります。体温が上がると血流がよくなり、脳や体が活発に活動することができます。

3 朝食による、ある程度の食量と野菜（繊維質）、水分が腸への刺激になり朝の排便につながります。体調や生活リズムを整えるためには、朝の排便の習慣をつけることが大切です。

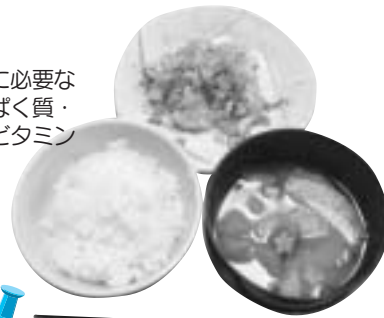
パン食スタイル



貝だくさんスープで栄養満点！台所にある野菜でアレンジできます

ご飯食スタイル

子どもたちの成長に必要なカルシウムやたんぱく質・夏野菜に含まれるビタミンがたっぷり！



給食センターの栄養士さんに聞く
 子どもたちにおすすぬ！
朝ごはんレシピ

簡単ロールパンサンド

- コッペパン 4個
- ツナ 小1缶
- きゅうり 1本
- 塩 適量
- マヨネーズ 大さじ2

たっぷり野菜のミネストローネ

- リセージ 4本
- レタス 1枚
- じゃがいも 小1個
- トマト 中1個
- セロリ（あれば） 3cmくらい
- 水煮大豆 20g
- スパゲティ（乾） 10g
- コンソメ（顆粒） 8g
- 塩 小さじ1
- 水 700ml
- 玉葱 1/3個
- コーン 20g
- 小1個
- 中1個
- 3cmくらい
- 20g
- 10g
- 8g
- 適量
- 適量
- 粉チーズお好みで

和風スクランブルエッグ

- 卵 4個
 - バター 20g
 - しょうゆ 大さじ1弱
 - ねぎ 1本
 - かつお節 1/バック
 - ちりめんじゃこ 6g
- *ご飯の上のせて、
 丼風に食べてもOK！

夏野菜たっぷりみそ汁

- かぼちゃ 120g
- たまねぎ 1/4個
- 油揚げ 1/3枚
- オクラ 2本
- 和風だし 小さじ2
- みそ 大さじ3強
- 水 600ml

*いずれも4人分の材料です

食卓に 郷土料理はいかが？

小鮎佃煮、えび豆、赤かぶ漬
け、ぜいたく煮、サバそうめん、
鮒ずし：米原市（湖北地域）の
郷土料理を知っていますか。
地域に伝わる郷土料理、伝統
料理は、そこに住む人々が、地
元でとれる食材で、地元で伝わ
る昔ながらの調理方法で作って
きたものです。そこには、旬の
食材をおいしくいただく工夫や
現在のように便利な冷蔵技術が
ない時代に長期保存をする知恵
が詰まっているのです。

かつては、「ませごと」と言
われる結婚式や葬式、法事など
の際、親戚や隣近所が集まり、
手伝いを通じて、母から娘へ、
姑から嫁へ、地域の年配者から
若者へ伝えられてきたものでし
た。現在は、ライフスタイルの
変化や食の欧米化によって、こ
うした郷土料理は、若い世代の
家庭へ受け継がれる機会が消え
つつあります。

何世代もの人々の手を通して
伝わった米原の味。決して贅沢
ではないけれど、心のこもった
温かい味を食卓でも味わってみ
ませんか。



参考：「つくってみよう滋質の味」サンライズ出版

材料		作り方
小あゆ	500g	①小あゆは洗っておく。
しょうゆ	100ml	②鍋にしょうゆ、砂糖、酒を 入れ強火で沸騰させる。
砂糖	100g	
酒	50ml	③沸騰して砂糖が溶けたら小 あゆを入れ、再度沸騰した ら弱火にして弱火で煮る。
みりん	50ml	④煮汁がなくなる前にみりん をつや出しに入れて、でき あがり。
※山椒や梅干しを一緒に煮てもおいしいですよ		



健康推進委員会の活動の様子

市では、地域の食育や、健康づくりの推
進リーダーとして約136人の健康推進員に
よるさまざまな取り組みが行われていま
す。食文化の継承をはじめ、小学校での味
噌作りや、中学校でのおやつ作り体験、親
子で作るおやつ教室、男性クッキング、各
地域のサロンで高齢者向けの食事作りな
ど、世代を超えて、市民のみなさんが笑顔
で健康的な生活を送ることができるよう事
業を展開しています。

いただきます

ごちそうさま

毎食きちんと手を合わせて感謝の気持ちを伝えていきますか。

経済の発展とともにお金で何でも買えるようになった今、食に対する「感謝」の気持ちが薄れてきたのではないのでしょうか。好き嫌いはもちろん、米粒一つ残しただけで怒られた経験を持つ人は少なくないはずです。

しかし、手間をかけずに食べられる加工食品、季節や天候を問わずいつでも手に入る食材に囲まれ、食べ物を残すこと、捨てることに抵抗を感じなくなっていることは、日本が生み出す大量の食品ロスからもうかがえます。



「いただきます」「ごちそうさま」を声に出して、目の前にある食事を提供してくれた人に感謝の気持ちを伝えましょう。そうすることで、食材を調理してくれる人、食材を育ててくれる人がいること、ほかの生き物の命をいただいていること、生命を育む豊かな自然があることに感謝の心はつながっていきます。

私たちがいただく一口ひとくちに、さまざまな人の愛情や苦勞が詰まっていることを忘れないでください。

食とスポーツの集い

子どものスポーツ離れや食の偏りが問題となっています。この機会に食と身体と運動の関係を学びませんか。

7月5日(土) 13時15分～16時
(受付13時)
ルッチプラザ

▼講演会 (ベルホール310)

テーマ「成長、健康を支える筋肉と栄養」
講師 滋賀県立大学 南 和広 准教授

▼各種ブース (ロビー、健康ルーム)

給食で人気の野菜メニュー、だしの飲み比べ、熱中症予防、滋賀県立大学によるお楽しみブース(一部有料)など

▼託児あり (1歳～未就学児)

6月30日(月)までに健康づくり課 (☎55-8105) へお申し込みください。



田植え体験をする春照小学校5年生のみなさん

市では、小学5年生を対象に、市内の全小学校で、田植えから収穫までの農作業体験を通して、食べ物大切さを学ぶ「たんぼのこ体験事業」に取り組んでいます。

5月7日、春照小学校で行われた田植え体験では、慣れない田んぼの感触に戸惑いながらも丁寧に苗を植えました。秋の収穫も楽しみですね。