

食育月間

～みんなで食育しよう～

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。この機会に、食育について考えてみませんか。

食育とは、「生きる上の基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」であり、「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」（食育基本法前文）ことです。つまり、「様々な経験をしながら『食』の知識や『食』を選ぶ力を身につけ、健康的な食生活を送ることができる人を育てる」ということになります。

食育の取り組みは幅広く、家庭は食育に取り組む基本の場です。今月は、家庭でできる食育と、お子さんと一緒に作れる簡単レシピをご紹介します。（お子さんにお手伝いしてもらおうポイントは、👩のマークが目印です）

家庭でできる食育

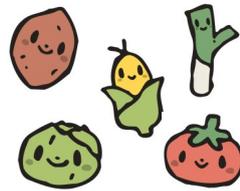
よく噛んで、味わって食べる



1日3食、栄養バランスのよい食事をする



旬の食材や郷土料理を食事にとりいれたり、話題に出したりする



家族みんなで会話をしながら、楽しく食べる



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする



食事の準備のお手伝い



* いろんな食育を少しずつ、楽しく取り組みましょう *

のりサラダ

1人分あたり
エネルギー：29kcal
食塩相当量：0.5g

【材料】2人分

レタス	大3枚
ミニトマト	4個
しめじ	1/2株
焼きのり	大1枚
A)ごま油	小さじ1/2
A)しょうゆ	小さじ1/2
A)酢	小さじ1/2
塩	ひとつまみ

【作り方】

- 👩 ①レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- 👩 ②レタスに塩をふって軽くまぜる。
- 👩 ③ミニトマトのへたをとる。
- 👩 ④いしづきを取ったしめじを小房に分ける。
- ⑤しめじをラップに包み、電子レンジ(500W)で1分加熱する。
- 👩 ⑥焼きのりを食べやすい大きさにちぎる。
- ⑦器にレタス、ミニトマト、しめじをのせて混ぜ合わせたAをかけ、焼きのりを散らす。

※白ごまをふりかければ、さらに風味がアップ！焼きのりを韓国のりにかえてもおいしいです。韓国のりは食塩・油分を多く含むので、使う場合は調味料の量を調整しましょう。

お弁当にも！

チーズおからもち



1個分あたり
エネルギー：69kcal
食塩相当量：0.4g

【材料】8個分

生おから	100g
片栗粉	50g
牛乳	100ml
塩	小さじ1/3
スライスチーズ	2枚
サラダ油	小さじ2

【作り方】

-  ①ボウルにおから、片栗粉、牛乳、塩をいれてよくこねる。
スライスチーズをちぎって入れ、さっと混ぜ合わせる。
-  ②8等分に分け、平たい丸型にする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を並べて両面に焼き色が
がつくまで焼く。

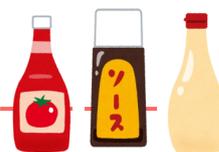
※お好みの調味料をつけて食べてもおいしいです。

= 混ぜ込む材料をひと工夫 =

- | | |
|------------|-------|
| ○しらす | ○あおのり |
| ○さくらえび | ○ごま |
| ○枝豆 | ○万能ねぎ |
| ○刻み紅しょうが | ○カレー粉 |
| ○ミックスベジタブル | など |
- 2つ以上を混ぜ込んでOKです。組み合わせ方によって、カラフルな色合いに！

= 味つけ・トッピングをひと工夫 =

- しょうゆ+砂糖を煮詰めてからめれば「みたらし風」
 - ケチャップ+とろけるタイプのチーズをのせ、トースターで焼けば「ピザ風」
 - ソース+かつおぶしで「お好み焼き風」
- そのほかにも、わさびしょうゆ、ポン酢、マヨネーズ+豆板醤、マヨネーズ+味噌など…家庭にある調味料で色々試してみましょう！



ヨーグルトムース

1個分あたり
エネルギー：170kcal
食塩相当量：0.2g

【材料】小さいカップ8個分

プレーンヨーグルト	400g
牛乳	100ml
砂糖	60g
顆粒ゼラチン <small>(ふやかし不要のタイプ)</small>	10g
生クリーム	200ml

【作り方】

- ①鍋に牛乳と砂糖を入れて加熱する。
砂糖がよく溶けたら火を止める。
- ②顆粒ゼラチンを入れ、完全に溶けるまでよく混ぜる。
(だまが気になる場合は、さらに目の細かいザルでこす。)
-  ③鍋の熱がとれたら、プレーンヨーグルトと生クリームを
入れてよく混ぜる。
- ④型にいれ、冷蔵庫で約1時間冷やし固める。

さっぱりした口当たりが好きな方・エネルギーが気になる方は、牛乳200ml+生クリーム100mlの分量がおすすです(エネルギーは130kcalになります)。



仙台市食育推進計画の基本目標

* 食べる力をみんなでアツ！ *

~みんなでおいしく楽しく食べよう