

エプロンだより

栄養士の

No.41

春の訪れを感じるようになりました。

暖かい日もあれば寒い日もあり、体調をくずしやすくなります。早寝・早起き・バランスのよい食事で体調を整え、元気に新年度を迎えましょう。

★食事のあいさつをしていますか？



食事の時に日常的に使っている「いただきます」「ごちそうさま」。

何気ないあいさつですが、意味を知って使うことで、食べものを大切にする心と感謝をする気持ちが育まれていきます。



「いただきます」

「いただきます」の言葉には「あなたの命を私の命にさせて“いただきます”」食材への感謝の意味がこめられています。また、食事を作ってくれた方、食材を提供してくれた方達に対しての敬意と感謝の気持ちなど大切な意味が込められています。



「ごちそうさま」

「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」は走り回るという意味で、昔は食材を揃えるのは大変なことでした。大変な思いをして食事を準備してくれた方へ、丁寧な気持ちをあらわす「御」と感謝の気持ちあらわす「様」をつけて「御馳走様」とあいさつするようになったといわれています。



★切干大根のゆかりサラダ

(材料 大人4人分)

切干大根	25 g	A	マヨネーズ	大さじ2・1/2
人参	30 g		ゆかり粉	小さじ1
きゅうり	1/2 本		塩こしょう	少々
ハム	2 枚			
コーン	30 g			



1. 切干大根は、ゆでて食べやすく切る。
2. 人参は細切りにしてゆでる。ハムは短冊切りにする。
3. きゅうりは千切りにし塩少々でもむ。水で塩を洗い流して、水気を絞る。
4. ①②③とコーンをAの調味料で和える。

栄養士の

エプロンだより

No.40

暦の上



流行しています。

外から帰ったらすぐに「手洗い・うがい」をし、バランスの良い食事と十分な水分をとるなどの予防策をしっかりと行い、厳しい寒さを乗り切りましょう。

★かぜ予防の食事

1. たんぱく質をとる

血や筋肉をつくり、脂肪を燃えやすくして、体を温めます。朝食でしっかり摂取をし、体の中から温めましょう。



2. ビタミン A をとる

のどの粘膜を丈夫にして、かぜをひきにくくします。



3. ビタミン C をとる

寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。



十分な睡眠をとっていますか？

夕方以降、体は睡眠（休息）の準備に入ります。夕食後の摂食は睡眠の妨げとなり、「リズムの乱れ」につながりますので注意をしましょう。



室内は適度な湿度を保つようにしましょう

★水分補給のための経口補水液は日ごろから常備しておきましょう。

突然の発熱などで、経口補水液がない場合は、家庭で作ることができます。

《経口補水液の作り方》

水 1リットル
砂糖 40g（大さじ4と1/2）
塩 3g（小さじ1/2）

全てをよくかき混ぜる



飲みにくい場合は、レモン汁を適量（大さじ1～2）を加えると飲みやすくなります。
砂糖の量は20gまで減らしてもいいですが、塩の量は変えないようにしましょう。

- ・無菌状態ではないので、作ったらその日のうちに飲みましょう。
- ・手作り経口補水液の使用は、あくまで応急処置と考えましょう。
- ・嘔吐や下痢の場合は、カリウムなどのミネラルが不足します。適切なミネラルを含んでいる市販の経口補水液を飲みましょう。



お正月休みはどのように過ごされたでしょうか。各ご家庭でおせち料理やお雑煮などお正月料理をたくさん食べられたことと思います。休みが長いと生活リズムが乱れがちになりますので、早寝・早起き・バランスの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。

◆免疫力を高めて感染症予防

インフルエンザやノロウイルスなど、感染症が流行するシーズンです。予防には、手洗いやうがいはもちろん、バランスのよい食事をとることが大切です。



ビタミンが豊富なほうれん草やブロッコリー、ポリフェノールが豊富なりんごなど、ウイルスに対する免疫力を高めるといわれる食材を取り入れながら、この季節を乗り切りましょう。

★2月3日は節分です

節分の「恵方巻き」って？

「恵方巻き」とは、節分に食べる縁起物の太巻きのことです。節分の日には1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、その年の福の神様「歳徳神（としとくじん）」の在する方位である恵方（吉方）に向かって太巻きを丸かじりするのが習わしとされています。もとは、大阪を中心とした関西発祥の風習ですが、最近では全国的に行われるようになりました。



2020年の方角は、西南西です♪
子どもと一緒に、好みの具で恵方巻を作ってみませんか。

～海苔が噛みきりにくい場合～

事前に海苔に切り取り線を入れておきましょう。
まな板にキッチンペーパーを敷いて、その上に海苔をのせます。
適当な長さに切ったラップの刃を海苔に押し当てて、数か所切り取り線をいれます。おにぎりにも使えます。

※ラップの刃で手を切らないように気をつけましょう





年末年始は、大人も子どもも生活リズムや食生活が乱れがちになります。また、寒いので暖房のきいた室内で過ごすことが多く、運動不足におちいりがちです。

1日3食をバランスよく食べ、身体を動かし、早寝早起きをこころがけましょう。



◆12月22日は冬至です



冬至は、1年で1番昼が短くなる日のことです。この日は昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。冬至にかぼちゃを食べると“風邪にかかりにくくなる”という言い伝えがあります。寒くなって風邪をひきやすい冬場に、ビタミン豊富なかぼちゃを食べることによって“元気に過ごせるように”という願いが込められています。また、ゆず湯に入るのも、血行が促進され体が温まるからです。こうした素晴らしい知恵を子どもたちにも伝えていきましょう。



★簡単チキン南蛮

(材料4人分)

鶏もも肉	300g	マヨネーズ	大さじ3
塩・こしょう	少々	〔 しょうゆ 大さじ2 砂糖 大さじ2 酢 大さじ2	
薄力粉	適量		
溶き卵	1個分		
玉ねぎ	1/6個分	サラダ油	
ゆで卵	1個分		



1. 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょうをする。薄力粉をまぶして、溶き卵にくぐらせる。
2. 揚げ油を170℃に熱し、①をじっくりと揚げる。
3. 鍋にしょうゆ・砂糖・酢を入れて煮立て、火を止める。②の鶏肉を鍋に入れて、衣がしっとりするまで漬ける。
4. 玉ねぎとゆで卵はみじん切りにし、玉ねぎは水にさらす。マヨネーズと混ぜ合わせてタルタルソースを作る。
5. 器に③の鶏肉を盛り付けて、④のタルタルソースをかける。

※タルタルソースは、きゅうりやパセリなどお好みの野菜を入れてください。



11月23日に「香南ふれあい祭り」が開催されます。

栄養・食育コーナーでは、保育所・幼稚園での食育の取り組み紹介や、ヘルスメイトによる試食やクイズ、学校給食の展示などさまざまな催しを予定しています。ご家族で遊びにきてください。

日時；令和元年11月23日（土）9:00～14:00 場所：のいちふれあいセンター



◆11月24日は和食の日



11月24日は「11（いい）2（にほん）4（しょく）」の語呂合わせから、いい日本食として和食文化の保護・継承の大切さを考え、日本の食文化について見直す日として、2013年に「和食の日」と制定されました。

和食の味わいを語るうえで忘れてならないのが「だし」の存在です。汁ものや煮物など、さまざまな料理のベースとして使われています。



これから寒くなる季節、だしのきいた汁ものを食卓にプラスをして、身も心も温まりましょう。

★根菜たっぷり汁 （材料4～5人分）



しめじ	100g	ねぎ	少々
しいたけ	3枚	だし汁	600～700cc
大根	80g	しょうゆ	大さじ1
人参	30g	塩	小さじ1/2
れんこん	200g	みりん	少々



1. しめじは石づきをとって、小房にわける。しいたけは石づきをとって、千切りにする。
2. 大根と人参は短冊切りにする。ねぎは小口切りにする。
3. れんこんはすりおろす。
4. 鍋にだし汁としめじ・しいたけ・大根・人参を入れて火にかける。野菜がやわらかくなったら、すりおろしたれんこんを入れて、調味料で味を調える。最後にねぎを入れる。

※ゆずの皮をお好みで入れても美味しいです。

※汁ものは、火加減や加熱時間により味が変わります。調味料は味をみて調整をしてください。

※汁にトロミがつき冷めにくくなるので、やけどに注意をしてください。



2～3才ごろから、買い物や食事作り、後片付けなど食事への関心が高まってきます。食事作りをとおして、食事の大切さや楽しさを伝えていきましょう。「まだ幼いから」「あとが大変だから」と消極的になってしまいますが、食事作りに関わることで、苦手な食材が克服できたということもあります。まずは、簡単なお手伝いから始めてみましょう。

☆食事のお手伝い☆

◆まずはこんなことから・・・

- ☆料理ができるまでを見る
- ☆味見をする ☆テーブルをふく
- ☆配膳をする
- ☆食器の後片付けをする



◆慣れてきたら・・・

- ☆お米や野菜を洗う
- ☆野菜を手でちぎる
- ☆卵をわる
- ☆材料を混ぜたり、和えたりする



お手伝い（料理）は楽しいけど、危険なこともたくさんあります。料理をするときの約束ごとを伝えていきましょう。

- ①水を使うときの約束…出しすぎないように調節して、水を大切に使いましょう。
- ②火を使うときの約束…周りを片付けて、必ず大人と一緒に使いましょう。
- ③包丁を使うときの約束…持ち方・扱い方を教えてから使うようにしましょう。

包丁を持ったまま歩かないようにしましょう。
包丁とまな板はセットで使うことを教えましょう。
(包丁だけで使うことはありません)



☆絵本で食への親しみを☆

家庭での「食育」といっても、何をやっていいのかわからなかったり、子どもに調理のやり方を教えたりする時間はないという方も多いと思います。そんなときは絵本を活用してみてください。

季節の野菜を絵本で一緒にみたり、旬の食材が出てくる物語を読み聞かせたりすることで、子どもの食への興味が育まれます。





秋は新米の季節です。つやがあり、白さが際たち、柔らかく、一番甘みを感じられるのが新米です。食事のことを「朝ごはん」、「昼ごはん」、「夜ごはん」というように、日本人にとって「ごはん」は食事の代名詞です。近年、食生活の変化により、米の消費量が減少していますが、成長期の子どもには欠かせない食べものです。



☆ごはんのチカラ☆



ごはんは、健康をはぐくむ「粒食」。粒食だからいいことがいっぱいあります。

◆腹もちがよく、肥満防止になる

粒食のごはんは、体の中で吸収できる大きさに細かくするまでに時間がかかります。そのため消化吸収がゆっくりで、腹もちがよくなります。ごはんには水分も多いので、お腹がふくれて満腹感が得られます。



◆噛む回数が増えて、虫歯予防になる

粒のごはんを食べるには、しっかり噛むため、噛む回数が多くなります。そのため唾液の分泌量が増えて、虫歯の予防になります。また、消化酵素の分泌を促し、胃腸の働きを活発にします。

◆腸内環境が整い、便通がよくなる

粒食のごはんでは、消化しきれない残渣が比較的多く出現します。これは、腸内細菌のエサになるため、善玉菌が増えて腸内環境を整えることができます。また、この残渣は食物繊維のような働きをするため、便通をよくすることができます。

◆子どもたちの成長を促す

ごはんはゆっくりと吸収されるため、血糖値はゆるやかに上昇します。そのため、糖を細胞に取り込む手伝いをするインスリンの分泌も穏やかになります。インスリンは、たんぱく質を材料に体をつくる仕事もします。インスリンがゆっくり分泌されることで、子どもたちの成長を促します。

※「いただきます ごちそうさま」より

◆えびの炊き込みごはん

米	2合
むきえび	200g
A	みりん 大さじ1
	しょうゆ 大さじ2・1/2
	酒 大さじ1
しめじ	100g
三つ葉	少々
だし昆布	5cm角

1. 米はといておく。えびは酒（分量外）でさっと洗い、臭みをとる。
2. ボールにAの調味料をあわせて、エビをつけこむ。
3. しめじは小房にわける。三つ葉は2cm長さに切る。
4. お釜に米と②の合わせ調味料を入れて、2合のところまで水を加える。えびとしめじと昆布を加えて炊く。
5. 炊き上がったたら、昆布を除き、よく混ぜる。仕上げに三つ葉を飾る。（鶏肉で作っても美味しいです）



暑い日が続くと、体調を崩して夏バテをおこしやすくなります。
 食事の量が減ったとしても、3食を規則正しく、できるだけ様々な食材を組み合わせ、栄養バランスをとるようにしましょう。糖分の多いジュースを飲むとビタミンB1が不足しやすくなりますのでジュースの飲みすぎに気をつけましょう。

☆夏バテ予防の栄養素☆

ビタミンB1
 (豚肉・枝豆・玄米など)



たんぱく質
 (卵・肉・魚・大豆・牛乳など)



ビタミンC
 (野菜・果物)



ミネラル
 (海藻・乳製品・夏野菜)



特に、ビタミンB1が不足すると夏バテに直結すると言われています。
 ビタミンB1が不足すると疲労物質が体にたまり、食欲減退や体のだるさをまねきます。

～いつもと違った風味をたして食欲アップ～

風味づけにカレー粉や梅肉、ごま油をたすと食欲が増します。

◇カレー粉・・・チャーハンや天ぷらの衣などに。

◇梅肉・レモン・酢・・・冷しゃぶ、サラダなどに。

さっぱりした味で食欲増進！クエン酸で疲労回復。

◇ごま油・・・炒め物、和え物などに。少量入れるだけで風味が加わり、食欲が増します。

7月になると真夏日が続くことが多くなります。
子どもは遊びに夢中になると、喉の渇きに気がつかないことがありますので、まわりの大人が気をつけて水分補給をさせるようにしましょう。

☆水分補給のポイント☆



①喉が渇く前にこまめな補給

こまめな水分補給で体内の水分が減りすぎるのを防ぎ、失った水分を補給しましょう。
一度にたくさん飲むと胃に負担がかかるので、コップ一杯を目安にしましょう。

②水分補給の飲み物は上手に選びましょう

普段の水分補給は、水やお茶で十分です。外遊びなどで汗をたくさんかいたときは、ナトリウムなどの電解質が失われるので、スポーツドリンクやミネラル類などが補給できる飲料がおすすめです。

市販のジュースは砂糖が多く含まれているので、夏バテの原因になります
飲みすぎに注意しましょう。

③食事に汁ものをプラスしましょう。



④水分量の多い夏野菜や果物を上手に取り入れましょう。

夏野菜は、水分やカリウムを豊富に含み、体にこもった熱を取ってくれる働きがあります。

旬の 食材

すいか

原産はアフリカで中国より西から伝わったため、
「西瓜（すいか）」と呼ばれるようになったとされています。



果肉のほとんどは水分ですが、疲労回復や利尿作用のあるカリウムや、皮膚や粘膜の健康維持に役立つカロテンが含まれています。水分とミネラルが豊富に含まれているので、熱中症予防に効果的です。微量の食塩を加えることでスポーツドリンクと同じような効果が期待できます。





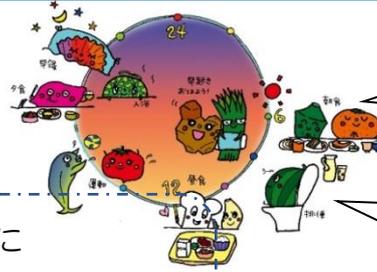
6月は食育月間です。『食育』は子どもの頃から体によい食べものを自分で選ぶ力を育て、「食」の大切さを学び、正しい食習慣と豊かなこころを身につける教育のことを言います。

第3期香南市食育推進計画

おいしく 楽しく 元気な香南市 ～食を楽しむ 食から元気 食でつながる～

重点目標①

しっかり食べよう朝ごはん



重点目標②

整えよう生活リズム

生活習慣はひとつ悪くなると連鎖的に
どんどん悪くなりますが、逆にひとつ良
くなるとどんどん良くなります。まずは、21時まで
に寝る習慣をつけましょう。

重点目標③

実践しよう 地産地消

★ズッキーニのコールスローサラダ (大人 4人分)

【材料】

ズッキーニ	1本(250g)
塩	少々
人参	40g
卵	1個
ハム	2枚
コーン	適量
A	マヨネーズ 大さじ1と1/2
	レモン汁 小さじ1
	塩こしょう 少々



【作り方】

1. ズッキーニは斜めに薄く切って、千切りにする。塩少々を混ぜておいておく。
人参は千切りにして茹でる。
2. 卵はゆで卵にして、ざく切りにする。ハムは半分に切って細切りにする。
3. ①のズッキーニの塩を洗い流し、水気をしぼる。
4. ボールに①②③とコーンを入れてAで和えて、塩こしょうで味をととのえる。

※ズッキーニはサラダで食べても美味しいです。

合わせる具材やドレッシングを替えると料理の幅が広がります。

ズッキーニに塩が入りすぎると水洗いしても塩辛さが抜けませんので、塩もみの塩は少なめにし、あまり時間を置きすぎないようにしましょう。

5月の大型連休も終わり、徐々に日常生活に戻ってきたころだと思います。
5月に入ると、夏のように熱くなる日もありますので、水分補給を忘れずに体調管理に気をつけましょう。

*** 食習慣チェック ***

食生活を振り返ってみて、出来ているかチェックをしてみましょう

- 早寝、早起きをしていますか？
- 食事やおやつの時間を決めていますか？
- 子どもに食べやすい料理の工夫をしていますか？
- 「いただきます」「ごちそうさま」など食事のマナーやお手本を見せていますか？
- 家族そろって食卓を囲む機会を設けていますか？
- 食事中はテレビを消していますか？
- 食事の片付けや後片付けを大人と一緒にしていますか？



★簡単アスパラベーコン巻き

【材料】

- アスパラガス 適量
- ベーコン 適量



電子レンジで加熱中、ベーコンの脂が飛び散りますので、必ず、アスパラベーコンをキッチンペーパーで上下を挟んでから加熱をしてください。



【作り方】

1. アスパラガスはベーコンの幅より長めに切る。
2. アスパラガス2～3本をベーコンで巻く。
3. 耐熱皿にキッチンペーパーを敷き、その上に②のアスパラベーコンをベーコンの巻き終わりを下にして置く。キッチンペーパーを上からかける。
4. ③を電子レンジで1分半～2分（500W）加熱する。
5. ④をフライパンで焼き、ベーコンの表面に軽く焼き色をつける。



ベーコンを電子レンジで加熱することで、ベーコンの余分な脂が抜けて、きゅっと締まるので楊枝がなくてもベーコンが外れません。また、アスパラガスも加熱されて柔らかくなるため、フライパンでサッと焼くだけで大丈夫です。電子レンジでの加熱のしすぎに注意しましょう。ベーコンは長さが半分のタイプで出来ます。

エプロンだより

No.30

新年度になり、初めての集団生活や進級など新しい生活がスタートした方もおいでだと思います。慣れるまでは少し時間はかかりますが、子ども達もゆっくりと新しい環境に慣れていきますので、優しく見守ってあげましょう。

食べる意欲を育む楽しい環境づくりを

情緒が豊かになる幼児期は、食事が楽しくなる言葉や会話が最高のごちそうです。「おいしいね」という共感が心をはぐくみます。食欲は食卓の雰囲気左右されるので、家族で食卓を囲み会話を楽しむ時間をつくりましょう。



- 季節の行事食を楽しみましょう
- 旬の食材を楽しみましょう
- 大人がお手本になりましょう
- マナーを身につけて気持ちよく食べましょう

★新玉ねぎの煮物ツナそぼろかけ（4人分）

【材料】

新玉ねぎ	小4個	
ねぎ	少々	
A	だし汁	2カップ
	しょうゆ	大さじ1と1/2
	みりん	大さじ2
	砂糖	少々
ツナ缶	1缶	
B	生姜	1/2 かけ
	しょうゆ	大さじ1 弱
	みりん	大さじ1 弱
	砂糖	大さじ1 弱



新玉ねぎがトロトロになり、子どもも食べやすい一品です。ツナそぼろは、ご飯に混ぜて食べても美味しいです。

【作り方】

1. 新玉ねぎは皮をはいで上下を切り落とす。玉ねぎが大きい場合は半分に切って、煮崩れ防止に楊枝を通す。
2. ねぎは小口切り、生姜はみじん切りにする。
3. 鍋に①の新玉ねぎとAを入れて火にかける。新玉ねぎが柔らかくなるまで弱火で約30分煮る。
4. 小鍋にツナ缶を汁ごと入れ、Bを加えて、煮汁がなくなるまでお箸でかき混ぜながら煮る。
5. 器に③の新玉ねぎを盛り、④のツナそぼろとねぎを飾る。