

6月は食育月間です。『食育』とは、子どもの頃から身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ところを身に着ける教育のことを言います。

買い物に行った時に、子どもと一緒に食材を選んだり、野菜を洗ったり、食事の準備のお手伝いをしてもらうなど、食材に触れることから始めて、「食」への興味や好奇心を育てていきましょう。



## ☆第4期香南市食育推進計画☆



### ◆スローガン



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～



### ◆基本目標

1. 規則正しい生活習慣で元気な身体
2. 食体験で食を楽しむ、食でつながる



### ◆食育推進に向けた目標

| 指 標（3歳児）                    | 策定時<br>3年度 | 目標値<br>9年度 |
|-----------------------------|------------|------------|
| 朝食を毎日食べている人の割合              | 93.9%      | 98%以上      |
| 朝食で主食・主菜・副菜のそろった食事をしている人の割合 | 29.1%      | 50%以上      |
| 7時までに起きる割合                  | 91.8%      | 90%以上      |
| 21時までに寝る割合                  | 50.8%      | 60%以上      |
| むし歯のない割合                    | 94.2%      | 90%以上      |



※目標値に達している指標もありますが、数値がさらに上がっていくように啓発を続けていきます。

## おすすめ和風ドレッシング！

家にある調味料で簡単に作れます♪

しょうゆ：酢：砂糖 = 1：1：1 プラス 油やごまを少々

酢は、無塩のゆの酢やレモン汁を使っても美味しいです。  
油は、ごま油やオリーブ油などを好みで入れましょう。  
味が濃い場合は、だし汁で薄めましょう。



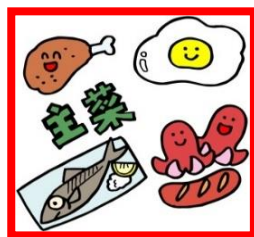
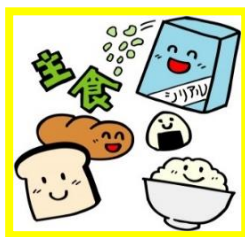


夏の疲れが出てくる時期です。まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝をして疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて、元気に1日を過ごしましょう！

## ～しっかり食べよう朝ごはん～



- ①食べる習慣をつける。
- ②主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べる。



具たくさんみそ汁のスープ  
みそ汁は「朝の毒消し」  
と言われるほど、栄養満点の  
一品です。冷蔵庫に残ってい  
る野菜を使った、具たくさん  
みそ汁を食べましょう。



## 中秋の名月(十五夜)



中秋の名月(十五夜)は、1年でも特に美しいとされる旧暦8月15日の月のことです。

この日は、美しい月を眺めるだけでなく、秋の実りに感謝するという意味もあります。そのお供え物の一つが団子で、十五夜には15個の団子をピラミッドのように並べます。お団子のお供え物のほか、収穫への感謝と豊作を願い里芋をお供えすることもあり、「芋名月」とも呼ばれます。また、旧暦の9月13日を十三夜といって、同じようにお供え物をして、月を眺めます。十三夜は「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。

日本では、月の模様を「うさぎ」ととらえますが、国によってとらえ方は様々なようです。「大きなはさみのカニ」、「本を読むおばあさん」、「バケツを運ぶ少女」、「ライオン」、「ワニ」などに見えます。十五夜の夜、月を眺めながら子どもたちという想像をしてみてください。



今年の十五夜は9月17日です。  
十三夜は10月15日です。十三夜は満月ではありませんが、満ち欠けの流れも味わいましょう。

◆健康対策課のYouTubeチャンネルでお月見団子の作り方の動画が見れます。

お団子は真ん中を潰して小さめに作りましょう。食べるときは、子どもから目を離さないでください。

噛む力が十分でない幼児は、食べるのを控えましょう。





今年も残りわずかとなりました。クリスマスや新年の準備など、食卓や台所でのお手伝いは、食への関心が高まるよい機会です。あわただしい12月ですが、生活リズムを整えて、ゆったり楽しく過ごしましょう。



## ☆ 乾物を食べよう！ ☆

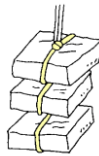


冷蔵庫がなかった時代、食材を天日や風にあてて乾燥させ、水分を抜いて保存を高めました。乾物は特有の香りや食感、うま味があります。栄養価を凝縮した日本の伝統食を日々の食事に取り入れていきましょう。

### 【代表的な乾物】

#### ●高野豆腐

たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含む食材です。  
(含め煮、卵とじ、肉詰めなど)



#### ●ひじき

食物繊維、ヨウ素、カルシウム、マグネシウムが豊富です。  
(煮物、サラダ、炊き込みごはんなど)



#### ●干しいたけ

うま味の成分・グアニル酸を含みます。天日干しの効果でカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富です。  
(含め煮、汁物、つくだ煮など。また、戻し汁はだし汁としてつかえます)

#### ●豆類

粒がそろい、つやがあるものがよく、大豆、うずら豆など種類が豊富です。特に大豆は良質なたんぱく質が豊富に含まれています。  
(煮豆、サラダなど)



#### ●切干大根

カルシウム・鉄分・ビタミンB1・B2が豊富です。  
(煮物、サラダ、スープ、酢の物など)



### ◆切干大根のナポリタン

(材料 3～4人分)

切干大根 28g

ウインナー 3本

玉ねぎ 50g

ピーマン 1個

人参 20g

A ケチャップ 大さじ2

中濃ソース 小さじ2

塩こしょう 少々

サラダ油

①切干大根は水につけて戻し、食べやすい長さに切る。

②玉ねぎ・ピーマン・人参は細切りにする。

③ウインナーは斜めに薄く切る。

④フライパンに油を熱し、野菜とウインナーを炒める。

水気をきった切干大根を加えて炒める。

Aで調味をし、塩・こしょうで味を調える。

切干大根の風味や固さが気になる場合は、さっと茹でると食べやすくなります。好みで粉チーズをふっても美味しいです。

