旨だよい

No.4

令和元年7月25日発行 こども課

管理栄養士 神田

冷たいスイカのおいしい季節になりました。夏は楽しいイベント (ごご) がたくさんありますね。山や海に出かけたり、花火を見たり、 お盆を故郷で迎えたりと家族で過ごす機会も多いと思います。 夏ならではの思い出をたくさん作れるといいですね。



-緒に食べる共食

-人で食べることを孤食(こしょく)、 誰かと食事を共にすることを共食(きょう しょく)と言います。共食は家族や友人と のコミュニケーションを深めるだけでな く、食事のマナーを身につける機会となり ます。また、他に合わせることで、協調性や 社会性を育むこともできます。食事内容も 孤食よりも共食の方が、栄養バランスが整 いやすくなります。一緒に食べることが、 心と体の健やかな成長につながります。



塩分の摂りすぎに注意

生活習慣病予防のため、子どもの頃から うす味に慣れておく事が大切です。料理 をするときは調味料の量に気をつけまし 。 * ょう。レトルト食品、お惣菜、カップ麺、 スナック菓子などの市販品や外食は塩分。 が多く、注意が必要です。栄養成分表示の * 「食塩相当量」をチェックしましょう。食 * 事摂取基準の食塩の目標量(1日当たり) 1~2 歳は 3~3.5g 未満。3~5 歳は 4 * ~4.5g 未満。大人は7~8g 未満です。





海津市食育テーマ

食べよう 朝ごはん



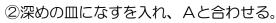
レンジでなすの煮浸し

なす…1 本 かつおぶし …適量

めんつゆ…大さじ1 ごま油…小さじ1 しょうが…少々

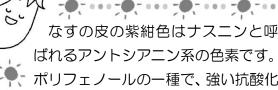


①なすを縦半分に切り、皮に斜めの切り込み を細かく入れ、食べやすい大きさに切る。



③ラップをし、電子レンジでなすが 柔らかくなるまで加熱する。

④なすに、かつおぶしをかける。



ばれるアントシアニン系の色素です。 「ポリフェノールの一種で、強い抗酸化 作用があり、活性酸素を抑制します。 がんや動脈硬化など生活習慣病の予







