

食育だより

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。



一緒に食べる共食

一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。*



清流の国ぎふ

野菜ファーストプロジェクト

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
- A
- めんつゆ…大さじ 1
ごま油…小さじ 1
しょうが…少々

(作り方)

- 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。
- ②深めの皿になすを入れ、Aと合わせる。
- 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。

なすの皮の紫紺色はナスニンと呼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防に効果があると言われています。

