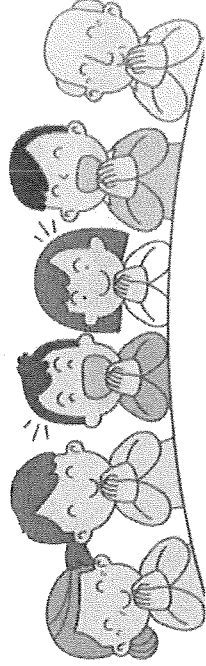


私たち食育サポーターは、
あなたの食育を応援します！



楽しく食べる子どもに・・・

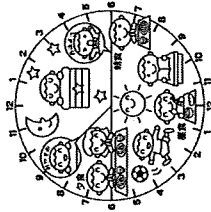


(尼崎市食育推進計画 基本理念)

みんなの「いただきます」「ごちそうさま」が 人をはぐくむ あまがさきをはぐくむ

★食事のリズムがもてる★

食事のとき、おなかはずいていますか？



空腹感や食欲を感じ、
それを適切に満たす
心地よさを体験する
ことが大切です。

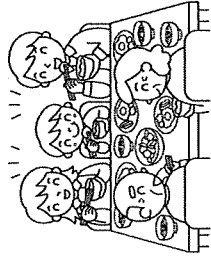
★食事を味わって食べる★

おいしさを見つけられますか？

離乳期からいろいろな食品に親しみ、見て、触って、
自分で食べようとすると意欲を大切に、味覚など五感を
使っておいしさの発見を繰り返す経験が大切です。

★一緒に食べたい人がある★

食事の時間は楽しいですか？



家族や仲間との和やかな
食事を経験することにより、
安心感や信頼感を深めていく
ことにつながります。

★食事づくりや準備に関わる★

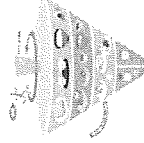
一緒に食事づくりをしていますか？



食事づくりに関わる魅力的な活動を増やし、
ときには家族や仲間のために作ったり、
準備したりすることで満足感や達成感を得る経験を！

★食生活や健康に主体的に関わる★

食べものの話をよくしていますか？



遊びや絵本などを通して食べ物や
身体のことを話題にする経験を！

★食育サポーターの会とは？

私たちは、尼崎市が実施している「食育ボランティア養成講座」を受講し、児童ホームを中心にボランティア活動をしました。
その後も引き続き続き尼崎市の食育活動に取り組みたいというメンバーが集まり、自主グループとして活動しています。

尼崎市保健所が実施する「食育推進講座」では、管理栄養士と一緒に参加し、エプロンシアターなどミニ食育講座やクッキングのサポートを行っています。
また、地域グループからの依頼を受けて親子クッキングなども開催しています。

食育サポーターの会についてのお問い合わせは・・・

尼崎市保健所 健康増進課 管理栄養士 まで (06-4869-3053)

毎月19日は 食育の日

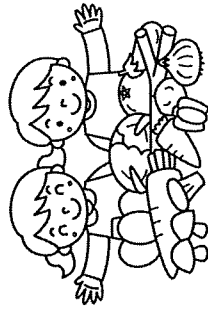
親子クッキング！簡単おやつレシピ



★☆☆ さつまいものきんつぽ ☆☆☆

- 材料（4人分）4個分
 - さつまいも 400g
（当日は子供達が作りやすい大ききで16個分）
 - 砂糖 大さじ2
（砂糖はさつま芋の甘味で調整する）
 - 塩 小さじ1
 - サラダ油 適量
 - 【☆衣】
 - 小麦粉or米粉 50g
（白玉粉もOK、小麦粉を混ぜるとしつかりした衣に仕上がる）
 - 砂糖 少々
 - 塩 少々
 - 水 1/2C

- 作り方
 1. サツマイモは1cm幅の輪切りにし、厚めに皮をむいて5分水にさらし、水気を切る。
 2. 水から茹でて、竹串が刺さるぐらい柔らかくなったら、水で洗ってアクを取る。
 3. 鍋に（2）と砂糖を入れて熱し、水分を飛ばしながらつぶし、塩を加える。
 4. 16個分に団子に分け、ハンバーグの形にする。
 5. ☆の材料を混ぜ、一度こして衣を作る。
 6. （4）に（5）をつけ、薄く油を敷いた弱火で一面ずつ焼く。



親子クッキングを通して…家庭で「食育」

- 「食」を味わい、楽しむ
- 「食」を大切に思う心を育てる
- 「規則正しい食習慣」を身につける

（尼崎市食育推進計画 目標より）

～手作りっぺいな野菜っぺおいしいね～



★☆☆ ほうれん草の蒸しパン ☆☆☆

- 材料（アルミカップ 6号サイズで15個分）
 - ほうれん草 1/3束、牛乳 100cc、卵 1/2個
 - サラダ油 大さじ1、ホットケーキミックス 200g
- 作り方
 1. ほうれん草をゆで、みじん切りにする。
 2. ボウルに卵、牛乳を入れて、泡だて器で混ぜる。さらにサラダ油、ほうれん草、ホットケーキミックスの順で加えて混ぜ合わせる。
 3. アルミカップに入れ、蒸し器で10分加熱する。



★☆☆ たっぷりキャベツのクラッカー ☆☆☆

- 材料（約25-30枚分）
 - キャベツ2枚、マヨネーズ 大さじ1
 - オリーブオイル 大さじ1
 - ☆小麦粉120g、粉チーズ・砂糖 各大さじ1、塩・コシヨウ
- 作り方
 1. キャベツはレンジで加熱し、細かく刻む（ちぎる）。
 2. ☆の粉類をボウルにあわせ、さらに全ての材料を入れて、混ぜ合わせる。
 3. 好みの形に成型して表面にフォークで穴をあけ、粉チーズをまぶす。（分量外）
 4. オーブントースターで約10分焼く。

3歳児～5歳児の栄養(エネルギー:1250～1300kcal、たんぱく質:25g、脂肪:28～43g、カルシウム:550～600mg)～日本人の食事摂取基準(2010年版)より～)
 自我の目覚め始める幼児期は、よい生活習慣を身につけるための大切なスタートの時期です。健康的な生活習慣を身につけ、将来の生活習慣病を予防しましょう。

●味覚の発達する時期です。いろいろなメニューや旬の食材で食体験を広げましょう

第1群		第2群				第3群				第4群			
不足しがちな栄養素を含む		筋肉や血液を作るのに必要な栄養素				体の動きをスムーズにする食品				力や体温の基になる食品			
乳製品	卵	魚介類	肉類	大豆製品	緑黄色野菜	淡色野菜	芋類	果物	きのこ	海藻	穀類	種実類・油脂	砂糖類
牛乳 400cc	Mサイズ 1個	1/3切れ	薄切り肉 1枚	豆腐なら 1/8丁	人参 ほうれん草 トマト など	大根・白菜 キャベツ 玉ねぎ など	じゃがいも なら小1/2個	りんごなら 1/2個	しいたけ えのき しめじなど	生わかめ ひじき など	ごはん 330g	油 大さじ1杯	砂糖 大さじ1/2杯

～ 尼崎市生活習慣病予防ガイドライン「食品の基準量」より～

●毎日の生活の中で「食」を大切に、家族みんなで健康的な生活習慣を作りましょう

～食事のリズムがもてる～ 食事のとき、おなかはずいいていますか？

一日3食、規則正しく食べ、家族そろって「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムを作りましょう。また、おやつは食事に影響しないように時間と量を決め、しっかりと外遊びをしておなかをすくリズムを作りましょう。

～食事を味わって食べる～ よくかんでゆっくり食べていますか？

3歳になると、歯がほぼほ生えそろい、奥歯ですりつぶせるようになります。食の幅が広がるこの時期は、しっかりと噛むことが大事です。早食いや食べ過ぎは、将来の肥満や生活習慣病にもつながります。子どもが好む食べ物に偏らず、薄味で食物繊維が豊富な野菜などをたっぷり使った食事を心がけましょう。

～一緒に食べたい人がある～ 楽しく食事をしていますか？

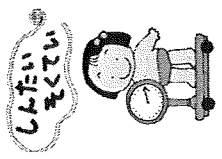
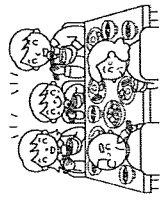
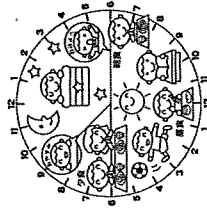
3歳になると、大人とほぼ同じメニューを食べることができず。また、スプーンやフォークだけでなく、箸も使えるようになってきます。テレビを消して食事に集中できる環境を作り、家族と一緒に食べることで食体験を広げましょう。

～食事づくりや準備に関わる～ 一緒に食事づくりをしていますか？

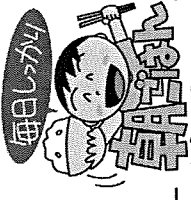
食事づくりや準備への関わりは子どもの食事への意欲を高め、食べ物や料理に興味を持つきっかけにもつながります。お手伝いがしたい年頃です。手と指を使ってできるお手伝い（野菜を洗う、ちぎる、へたや種をとるなど）や食卓の準備（箸を並べる、机を拭くなど）などできることからはじめましょう。

～食生活や健康に主体的に関わる～ 自分の健康的な体重を知っていますか？

幼児期から学童期へと学年があがるにつれ、肥満である子どもの割合が増えています。長期休暇やイベントが続く時期は体重が増加する傾向にあります。母子健康手帳の「身長体重曲線」を利用し、身長と体重がバランスよく成長しているかどうか定期的にみてあげましょう。



*** 家族みんなで朝ごはん！ 朝ごはんは、一日のスタートスイッチ！ ***



「朝ごはんの役割」

- ・全身の細胞&脳などへのエネルギー補給
- ・体温を上昇させる
- ・排便を促す

朝ごはんを食べないと集中力が欠け、遊ぶ意欲もわきません！

「なぜ朝ごはんを食べないの？」

- ・食べる時間がない
- ・食欲がない
- ・食事が用意されていない
- ・食べる習慣がない など

「朝ごはんを食べるためには…」

- ・まずは早く起こそう！
- ・せめて食事の30分前には起きよう！
- ・大人も一緒に食べよう！
- ・簡単に食べやすい朝食を用意しよう！

★忙しい朝でも簡単に作れる朝ごはんメニュー★

* 材料の分量は大人2人分、子供2人分を目安にしています

* 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。電子レンジは500Wが目安です。

1杯でたくさん野菜がとれる汁物を！

【青菜たっぷりのお汁】

- (材料)
- | | | | |
|------|--------|-----|------------|
| 青菜 | 50g | えのき | 1/2P(50g) |
| たまねぎ | 50g | 油あげ | 1/2枚 |
| 牛乳 | 大さじ2 | | |
| 味噌 | 大さじ1 | 水 | 500cc |
| だし汁 | 500cc分 | 昆布 | 5cm角 |
| | | 鰹節 | 5g (ひとつかみ) |

【こども1人分の栄養価】 (ごはん120g)
エネルギー-25kcal、タンパク質1.5g、脂質1.3g、加糖が432mg、鉄0.6mg、食物繊維0.8g、塩分0.4g

《作り方》

- ① 鍋に水・昆布を入れ火にかけて、沸騰直前に昆布を取り出し、鰹節をいれ、火を止め、鰹節を取り出す→取り出した「昆布・鰹節」はめんつゆに
- ② 青菜は根元の土をよく洗い、3cm長さに切るえのきは食べやすい大きさにきるたまねぎはうす切り、油揚げは1cm角に切るだし汁の中に材料を入れ、やわらかくなったら味噌・牛乳を入れる
- ③

炊き込みごはんならおにぎりにしておやつにも！

【たきこみごはん】

- (材料)
- | | |
|--------|-------------------------|
| 米 | 2合 |
| ツナ | (鮭・鶏肉・油あげなど) 1/2缶 (40g) |
| にんじん | 50g |
| 芽ひじき | 大さじ2 |
| 薄口しょうゆ | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ1/2 |
| 塩 | 少々 |

【こども1人分の栄養価】 (ごはん120g)
エネルギー-245kcal、タンパク質5.5g、脂質2.3g、加糖が432mg、鉄1.6mg、食物繊維1.4g、塩分0.6g

《作り方》

- ① 米をどぎ、調味料を入れ、水加減する
- ② にんじんはすりおろす
芽ひじきはさっと洗う
- ③ 炊飯器にほぐしたツナ缶、芽ひじき、すりおろし人参、を入れて炊く

苦手なピーマンだっておいしく食べれる！

【野菜たっぷり豆腐の炒め煮】

- (材料)
- | | |
|------|--|
| 木綿豆腐 | 1丁 (300g) |
| キャベツ | 100g |
| ピーマン | 1個 (20g) |
| トマト | 小1/2個 (50g) |
| しめじ | 1/2パック (50g) |
| ごま油 | 大さじ1/2 |
| めんつゆ | 大さじ2 ⇒ 醤油とみりん (各大1)、鰹節 (だしをとった後の昆布・鰹節でOK) をひとつまみを器に入れてラップをし、レンジで30秒チン。 |

【こども1人分の栄養価】 (ごはん120g)
エネルギー-54kcal、タンパク質4.2g、脂質2.2g、加糖が172mg、鉄0.6mg、食物繊維1.0g、塩分0.5g

《作り方》

- ① キャベツは手でこまかくちぎる
ピーマンは縦半分にし、うすく切る(スライサーが便利)
しめじは根元をおとし、細かくさく
トマトは1cm角に切る
- ② フライパンにごま油を入れ、ピーマン・キャベツ・豆腐・しめじを炒める。
やわらかくなったら、トマト・めんつゆを入れ、さらにひと煮立ちしてできあがり。