

はびきの食育だより



1年が終わり、新しい年が始まるこの時期は行事食について話したり、こどもたちと一緒に料理をつくってみませんか? ※「みんなで楽しく食べよう」は食育ピクトグラムです

共食で「おいしい」体験を



「食」という字は「人を良くする」と書きます。子どものころの食体験が生きていくことの土台になります。テレビを見ながら一人で食べるよりも、家族や友達と一緒に会話をしながら食事をしているときの方が、食事が一段とおいしく感じたりします。特に子どもにとっては、食事をする環境が大きく影響します。一緒に食べている楽しさ、食べ物のおいと味。それらの感覚が組み合わせあって「おいしい」という経験が積み重なります。「料理があまり得意でない」「作る時間が少ない」「忙しくていつも同じメニューばかり…」なんて悩まなくても大丈夫。一緒に食卓を囲んで楽しく食べること(=共食)、それだけで十分「おいしい」家族のごはんになります。

簡単!伊達巻きレシピ

★材料★

たまご 2個・はんぺん 1枚(約60g)
砂糖 大さじ1・みりん 大さじ1/2・塩 少々

★つくり方★

- ①オーブン用の紙を30×30cmに切り、四辺を2cmくらい折り曲げ四隅をホッチキスでとめ、箱をつくります。
- ②材料をすべてミキサーに入れます。
- ③しっかり混ぜたら①の型に入れオーブントースターで10～15分間、よい焼き色がつくまで焼きます。
- ④③が熱いうちに、表面を下にして巻きすにのせ、箱から出します。手前から巻き、巻き終わりが下になるようにし、輪ゴムをかけてそのまま冷ましてできあがり。

まる ○ごと栄養♪ポイントガイド

昭和 57・52・47・42・37・32・27 年生まれの女性は今年度に骨粗しょう症検診が受けれます!

第11回 骨の成長をたすける! ビタミンD

ビタミンDはカルシウムを助けて骨や歯の材料にちゃんとなれるようにそれぞれの場所にとどける役目をします。

それだけでなく、丈夫な骨や歯をつくることにも役立ちます。また、他の栄養素と違い日光をあびると体で作ることができます。

【含まれている食品】

鮭、うなぎ、かれい、さんま、かつおなどの魚類、干しいたけなどキノコ類
不足すると…

ビタミンDが不足すると骨の成長に大きな影響がでます。背骨や足の骨が曲がったり、X脚やO脚になりやすくなったり、大人は骨粗しょう症になったり歯がもろくなって虫歯になりやすくなったりします。

お肉ばかりにかたよらず、魚も食べるようにしましょう!

