

# 食育だより 令和2年度春夏号 根室市保健課健康推進担当



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度の食育劇は市で作成した食育劇DVDを各園で上映してもらうこととなりました。今年は、好き嫌いをして朝ごはんを残してしまったうさぎの男の子のお話です。

## 食育劇DVDのあらすじ

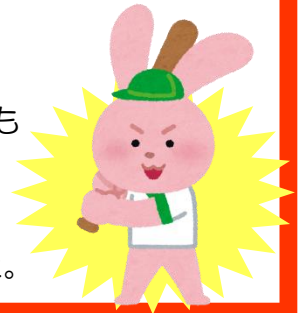
あるところにうさ吉という野球が大好きなうさぎの男の子がいました。ある日のこと、うさ吉は野菜たっぷりの朝ごはんを残してしまいます。そのまま野球の練習に出かけたうさ吉は体に力が入らなくなってしまいました。



そこへやってきたお医者さんのやぎ先生がうさ吉に朝ごはんの大切さを伝え、うさ吉は毎日朝ごはんを食べることを約束します。

次の日の朝、うさ吉が朝ごはんを食べようとすると、まだまだ野菜がたっぷり。うさ吉は野菜を残そうとしますが、おかあさんからバランスよく食べることの大切さを教えてもらいます。

うさ吉は嫌いな野菜を前にうろたえますが、食べ残された野菜たちがいつも悲しい思いをしていることを知り、頑張って野菜をパクッ！「おいしかった〜！」。嫌いだった野菜も食べることが出来ました。こうして、うさ吉は好き嫌いせず毎日朝ごはんを食べ、元気に暮らしました。



## 朝ごはんと体内時計のヒミツ

体内時計とは、私たちの体に刻まれている1日のリズムです。人は日の光に当たらない状態で生活すると1日約25時間のリズムで生活してしまうため、1日1時間ずつずれてしまいます。しかしそれを24時間でリセットしてくれるのが朝ごはんです。

朝に日の光に当たることも体内時計をリセットすることに繋がりますが、朝食をとることで、香りを感じ、食べ物を噛んで食べ消化し、栄養が体にいきわたるといったように全身に刺激が加わるため、朝食を食べることで体内時計がリセットされることがわかっています。

朝ごはんを欠食すると、生活習慣病にかかる危険性が高くなります。生活習慣病というと大人がかかる病気のイメージが強いように思いますが、生活習慣病を防ぐ規則正しい生活習慣を身につけるのは、子どもの時期です。将来の健康のためにも今から規則正しい生活習慣を身につけさせましょう。



# バランスよく食べるってどういうこと？



1日に何をどれくらい食べるとよいかをこまの形で表した「食事バランスガイド」というものがあります。そこでは、毎食、「**主食**」「**副菜**」「**主菜**」をそろえて食べ、「**牛乳・乳製品**」「**果物**」を適度に食べることがバランスのよい食べ方として紹介されています。



**主食**：米、パン、麺類 炭水化物が豊富

**副菜**：野菜、きのこ、海藻、芋類をメインに使った料理 ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富

**主菜**：肉、魚介類、卵、大豆製品をメインに使った料理 たんぱく質が豊富



幼児食は、一汁二菜がおすすめです。主食の他に二菜（主菜と副菜）、汁物に海藻やきのこなど不足している食材を使うと色々な食材を使うことができ、栄養の偏りを防ぐことができます。

牛乳・乳製品、果物は毎食とらなくてよいので、1日1回おやつの時間などに食べることができるとよいでしょう。

## フライパン de 焼きりんご

### 材料(りんご1個分)

りんご	1個
バター	10g
砂糖	大さじ1

2回に分けて  
焼く時は  
バターと砂糖も  
2回に分けます。



### 作り方

1人分は1枚が目安です

1. りんごを塩水でよく洗う。
2. りんごを1cm弱の輪切りにし、芯の部分をくりぬく。
3. フライパンにバターを入れて溶かし、2のりんごを焼く。
4. 両面に焼き色がついたら弱火にして砂糖を加え、からめながら焼き、お好みでシナモンをかける。

- りんごを洗う
- 型を使って芯をくりぬく  
など簡単なところはお子さんに手伝わせてあげましょう😊



1人分 エネルギー 31kcal たんぱく質 0.1g 脂質 1.1g 炭水化物 5.8g 食物繊維 0.4g