

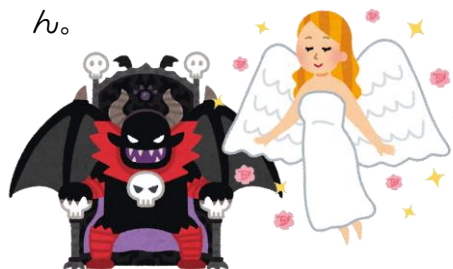
# 食育だより 令和4年度春夏号 根室市保健課健康推進担当

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度も食育劇は市で作成した食育劇DVDを各園で上映してもらったこととなりました。今年は、魔王に狙われてしまったにくじろうとミルクちゃんのお話です。

## 食育劇DVDのあらすじ

食べっこ兄弟のこめたろう、にくじろう、かぼさぶろうと、いちごちゃん、ミルクちゃんはいつも仲良しです。

ある日のお昼ごはん「いただきます」を言わなかったにくじろうとミルクちゃんは、サイアーク大魔王の魔法によってサイアーク大魔王の仲間になってしまいます。残された3人はサイアーク大魔王を倒そうと攻撃しますが、全く歯が立ちません。



そんな時、女神さまが現れ、食事では食べ物の命をもらっていることや「いただきます」、「ごちそうさま」の意味を伝えます。改心したにくじろうとミルクちゃんは、食事のあいさつをして感謝して食べることを、好き嫌いせずに残さず食べることを女神さまに誓いました。

## 食べ物をむだにしないためには

食品ロスという言葉をご存知ですか？食品ロスとは、本来食べられるはずなのに廃棄されてしまう食べ物のことを言います。作った料理を残してしまい捨ててしまった食べ物はもちろん、野菜や果物を調理する際に皮を厚く剥きすぎたり、ブロッコリーの茎や長ネぎの青い部分などを捨ててしまうことも含まれます。小さなことから始めてみて、食品ロスや環境問題に意識を向けるきっかけにしてみませんか？

### ●食品ロスを減らそう！

- ☆ブロッコリーの茎や長ネぎの青い部分は、チャーハンやスープに入れておいしく食べましょう！
- ☆りんごは皮ごと食べることで栄養もたくさん摂れる！
- ☆お茶碗に残ったご飯粒を残さないなど、お子様にも小さなことから意識させてみては？



### おすすめレシピ

#### \*にんじんのコロッケ\*

| 材料 (4 個分) |             |             |      |      |
|-----------|-------------|-------------|------|------|
| じゃがいも     | 3個程度 (400g) | こしょう        | 少々   |      |
| A         | にんじん        | 1/2本 (100g) | 小麦粉  | 大さじ2 |
|           | たまねぎ        | 1/2個 (100g) | 卵    | 1個   |
| 合いびき肉     | 100g        | パン粉         | 大さじ8 |      |
| バター       | 10g         | 揚げ油         | 適量   |      |
| 塩         | 少々          | パセリ         | 4本   |      |



1. じゃがいもは8等分し、電子レンジで6分(600W)加熱する。ボウルなどに取り出し、熱いうちにマッシャーなどでつぶす。
2. Aはみじん切りにし、フライパンにバターを溶かし中火で炒める。火が通ったら合いびき肉と塩、こしょうを加え、ひき肉に火が通るまでさらに炒める。
3. つぶしたじゃがいもをフライパンに加え、混ぜ合わせてタネを作る。タネは4等分にし、にんじんのよう形に成型する。
4. 揚げ油を170度ほどにし、きつね色になるまで揚げる。(目安は3分程度)
5. 平らな面にパセリを刺す。

# 野菜や果物をたくさん食べよう！



## 野菜や果物はどれくらい食べたらいいの？

1日の理想の野菜摂取量は、1～2歳では180g、3～5歳では240g、成人では350gとなっています。果物摂取量は、1～2歳では100g、3～5歳では150g、成人では200gとなっています。

野菜摂取量の調査によると、実にこどもの96%が野菜の摂取量が不足しているという結果でした。

## 一日の理想の野菜・果物摂取量

|      | 野菜摂取量 | 果物摂取量 |
|------|-------|-------|
| 1～2歳 | 180g  | 100g  |
| 3～5歳 | 240g  | 150g  |
| 成人   | 350g  | 200g  |

参考：カゴメ株式会社：31日は「菜（さい）の日」 子どもの野菜摂取に関する意識調査

女子栄養大学：4つの食品群年齢別・性別・身体活動レベル別食品構成

## 野菜摂取ってどうすれば増えるの？

### ☆煮込み料理やスープはかさが減って食べやすい！

加熱するとかさが減ってたくさん食べることができます。汁ごと食べられるスープや煮込み料理にすることで、調理過程で流れ出てしまう栄養素も丸ごと摂取することができます。

### ☆スイーツ感覚で甘い味付けに！

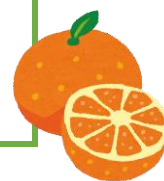
青臭さや苦みが苦手な場合は、きんぴら風や甘煮など、甘めの味付けにしてあげると普段より食べてくれるかもしれません。

### ☆隠して野菜を入れるのは控えめに

野菜を細かく刻んでカレーに混ぜてみたり、こどもが気づかない方法で野菜を食べてもらう方法を試みたことがある方もいるかもしれません。



しかし、ひとたび野菜の存在がばれてしまうと、「もしかしてこの料理にも野菜が入っているかもしれない…」という不信感に繋がりがねません。できるだけ、味付けや調理の工夫で野菜摂取を増やしてあげるようにしましょう。



## 果物は太りやすい？

果物は甘いから太りやすい！という話を聞いたことありませんか？しかし実際は、果物を全く食べないという人に比べて、1日に240g程度の果物を食べる人では肥満のリスクが15%ほど低下するという結果があります。



これは、スナック菓子やチョコレートなどの菓子類と比べて、エネルギー密度（重量当たりのカロリー）が低いためだと考えられています。スナック菓子を100g食べた時と果物を100g食べた時では、得られる満腹感はほとんど一緒ですが、摂取したカロリーはスナック菓子のほうが大きいはずですよ。

果物には食物繊維やビタミンなども豊富に含まれているので、ふだんの食事に果物をうまく取り入れたいですね。