



くいはら食育通信 ~毎月19日は食育の日~

地域と健康をつくる「くいはらの食」

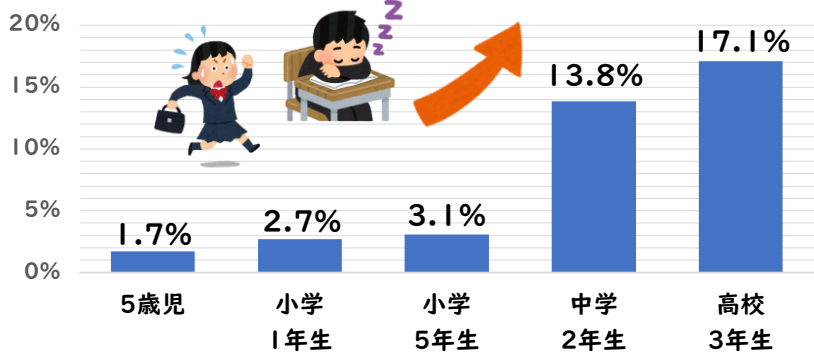
令和6年5月発行



朝ごはんを食べよう

「令和5年度食に関するアンケート調査」の結果、**中学2年生**の回答から、**朝食を欠食する割合が増えています。**

Q.「朝食を食べますか」の質問に、「週2〜3日食べる」「ほとんど食べない」と回答した割合



回答数:幼稚園児(5歳児):294名 小学1年生:295名、5年生:358名 中学2年生:383名 高校3年生:328名

朝食を食べる習慣がないなら、何か食べることから始めよう

初級 少しでも食べる

バナナ、おにぎり、牛乳など



中級 主食+主菜を食べる

ご飯+納豆

トースト+目玉焼きなど



上級 主食+主菜+副菜を食べる

ご飯+焼き魚+野菜

料理など



夜更かしのリスク



睡眠不足や体内時計のリズムが夜型化すると様々な不調がおこり、頭や身体が十分に働かなくなります。

■なかなか寝付けない、夜中に何度も目が覚めるなど、睡眠の質が低下し、疲れがたまりやすくなります。



■脳の前頭前野という領域の機能を低下させ、やる気やイライラなど感情をコントロールする力や人の気持ちを理解する能力を低下させるとともに、気分が落ち込みやすくなったりします。



規則正しい生活習慣を心がけて、必要な睡眠時間をしっかり確保しましょう。

●睡眠時間を十分にとっている子どもは、脳の記憶をつかさどる領域である「海馬」という部分の体積が大きいことが分かっています。



参考:文部科学省「早寝早起き朝ごはんでは輝く君の未来〜睡眠リズムを整えよう〜」

超ラクチン!

栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

お茶の子さいさい



おしながき

時間がなくても簡単、オクラ納豆キムチ丼

材料

(1人分)

- 冷凍きざみオクラ 70g
- 納豆 1パック
- 卵黄 1個
- キムチ 40g
- ごはん 150g
- 【調味料】
- 減塩しょうゆ 大さじ1

作り方 (3分)

栄養成分・写真はコチラから

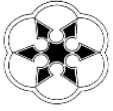


- ①冷凍きざみオクラは事前に冷蔵庫で解凍、またはレンジで解凍する。
- ②ご飯を丼ぶりによそい、①、納豆、キムチを乗せ、卵黄を中心に乗せる。
- ③減塩しょうゆをかけて完成。

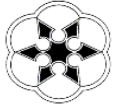
【ポイント】

- きざみ海苔やかつおぶしをかけたリ、具材をめかぶやツナなどお好みで変えましょう。
- 殻を割った後の生卵は細菌が繁殖しやすいため、作り置きせずにすぐに食べましょう。
- 余った卵白はみそ汁や中華スープ等の具に使うのがおすすめです。

栄養・食生活に関する問い合わせは 栗原市市民生活部健康推進課 (Tel 22-0370) まで



食生活改善推進員協議会 栗駒分会の取り組み



栗原市食生活改善推進員協議会栗駒分会 会長 高橋敦子

食生活改善推進員は「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に食生活をとおして、健康な町づくりを目指して活動している全国組織のボランティア団体です。

栗駒分会では「健康くりはら」を目指して、食生活や健康づくりについて研修会で学んだことを自ら実践し、家族や友人、地域の皆さんへ普及しています。

災害時の食事づくり



自主事業として、「もしもに備える災害食レシピ」を持ち寄り、その中から各班2品ずつ調理しました。今回はポリ袋を使用し、混ぜるだけの栄養満点サラダと、ポリ袋に入れた食材を湯煎する炊き込みご飯、餅入りスープ雑煮、ツナじゃが煮、蒸しパン等を作りました。試食後は作ってみたいの感想を話し合い、災害時でも健全な食生活の実践ができるよう日頃から災害に備えるポイントを学びました。いざという時に慌てないためにも、一度作ってみると安心だと感じました。

早速、家でお孫さんと一緒に作ってみたり、地区の芋煮会の副食として提供したりしました。



おとこの料理教室

3年ぶりに「町田ふれあいサロン男の料理教室」を再開しました。食・栄養に関する講話と調理実習を行いました。野菜の切り方など丁寧に教え合いながら、和気あいあいとした雰囲気で行いました。

居合わせた女性の方々にも御馳走し、大変喜ばれました。

参加した男性の皆さんに好評でしたので、また計画を立て開催したいと思います。

