

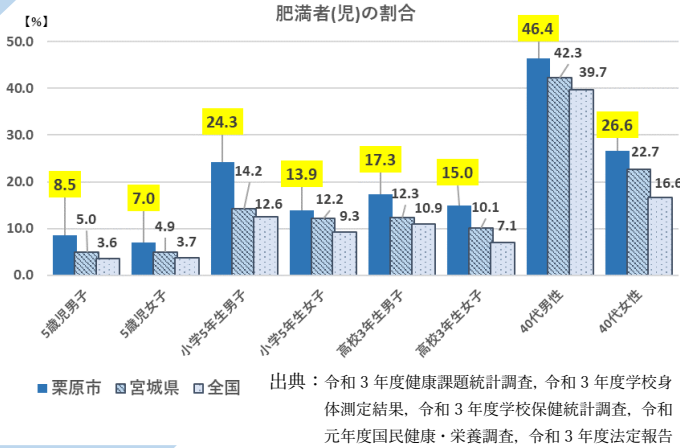


# くいはら食育通信 ~毎月19日は食育の日~

地域と健康をつくる「くいはらの食」

令和5年6月発行

## 知っていますか？子どもも大人も肥満が多い栗原



栗原市では、全年代を通して肥満者が多い傾向にあります。特に子どもや働き盛り世代(30代~40代)の肥満者(児)の割合が多くなっています。

また、寝る2時間前に夕食をとる人の割合が男女ともに県の平均を上回っています。自分や家族のライフスタイルを振り返って、健康な食生活を目指しましょう！

### 食生活をチェックしてみよう！

当てはまる項目が多いほど、肥満予防につながる食生活になっています。今日から意識してみましょ！

- 適正体重を維持している 20歳の頃の自分をキープ！
- 1日3回、主食・主菜・副菜のそろった食事をしている
- ゆっくりよく噛んで食べている
- 栄養成分表示を参考にして、食品を購入している 栄養成分表示(0000kcal)  
エネルギー 000kcal  
たんぱく質 00.0g  
脂質 00.0g  
炭水化物 00.0g  
食塩相当量 00.0g
- 寝る2時間前には夕食を済ませている
- 間食をとる際は、時間や量、内容を意識している

午後3時までを目安に、1日200kcal以内に抑えるよう意識して摂りましょう！  
果物やヨーグルトはスナック菓子に比べて糖質や脂質が少ないのでおすすめです。



### 200kcalの目安はどのくらい？

170kcal みかん (1個)	+	170kcal 牛乳 (200mL)	160kcal バナナ (1本)	+	160kcal ヨーグルト (1カップ)
170kcal おにぎり (100g)	+	170kcal 麦茶 (200mL)	190kcal 蒸かしいも (100g)	+	190kcal 牛乳 (100mL)



食事のほかにも適度な運動を心がけると、適正体重の維持につながります！



遅い時間帯の食事は揚げ物を控えて…  
温かいスープや雑炊がおすすめです♪



### ラクチンレシピ お茶の子さいさい

おしながき

#### 電子レンジと簡単調味料で！ピリ辛鶏丼

材料 1人分

- ・ごはん 150g
- ・鶏もも肉(カット済) 40g
- ・冷凍長ねぎ 40g
- ・冷凍たまねぎ 20g
- ・冷凍ブロッコリー 40g
- ・卵 1個
- ・焼肉のたれ 大さじ1
- ・コチュジャン 小さじ1/2

#### 作り方 (15分)

写真・栄養成分はこちらから→

- ① ごはんを温める。
  - ② 大きめの耐熱皿に長ねぎ、玉ねぎ、ブロッコリー、鶏肉を乗せ、焼き肉のたれとコチュジャンをかけ、ふんわりとラップをする。
  - ③ ②を電子レンジで温める。(500w 3分)
  - ④ いったん取り出し、鶏肉を裏返して再度温める。(500w 2分)
  - ⑤ 調味料を全体になじませ、盛り付ける。
  - ⑥ 最後に温泉卵を乗せて完成！
- 温泉卵の作り方---  
① 深めの耐熱皿に卵を割り入れ、かぶるくらいまで水を入れる。  
② 卵黄に箸で2~3か所穴をあける。  
③ 電子レンジで温める。(500w 1分)
- 野菜にはんじんやほうれん草などお好みアレンジしても♪





# 食育活動の紹介



志波姫保育所の給食室には大きな窓があり、子どもたちが給食を作っている様子を見ることができます。「なにをきっているのかな～?」「なにをつくっているのかな～?」と先生の言葉に興味津々にのぞいてくれる子どもたち。そんなかわいい志波姫保育所の子どもたちの笑顔が、給食室の先生達の美味しい給食づくりの頑張るパワーにつながっています!

なにをつくってるの～?

