

食育だより 第1号

今年度も白石区の小・中学校に勤務する栄養教諭・栄養士からの食に関する情報発信として、「食育だより」をお届けします。よろしくお願いいたします。

令和3年（2021年）6月17日
札幌市立北白石小学校

6月は食育月間です



毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。コロナ禍で、お出掛けや外食などが減り、食事の準備の負担が増えたご家庭も多いのではないのでしょうか。そのような状況の中でも、家族で食事を楽しみながら「食」について正しい知識を身に付け、体も心も元気に過ごしましょう。

9つの「こ食」に注意しましょう

孤食

一人でとる孤独な食事。

一人で食べていると、会話ができませんので、食事を通じての社会性が育ちにくい。



固食



好きなものばかり選ぶことによって、自然とメニューが固定化されること。

栄養が偏り、生活習慣病のもとになる可能性がある。

個食



家族の食卓で、それぞれが別々の料理を食べること。

食事を通じた連帯感や協調性が育ちにくい。



子食



子どもだけで食べること。

偏食になりやすく、また、食事のマナーが身に付かず、楽しい食の体験ができない。

小食



食事の量が少ないこと。

ダイエットなどの食事制限は、栄養不足になり、成長期の体に大きな影響を及ぼす。

戸食

外食ばかりの食事。

脂肪と塩分の過剰摂取、野菜と乳製品不足になりやすい。



粉食



パンや麺類など、粉物が中心の食事。

粉ものには、柔らかいものも多く、噛む力が付きにくい。噛む回数が少ないことから、食べすぎにつながりやすくなる。

濃食



味の濃い物ばかり食べること。素材の繊細な味や香りなどを感じる感覚が育ちにくい。濃い味に慣れてしまい、大人になっても濃い味嗜好になってしまう。塩分の過剰摂取にもつながる。

虚食



朝、食欲がない、何も食べないこと。

朝食を食べる習慣がないと、食事のリズムが体内で作れず、他の食事でも大量摂取しがちになる。

地産地消～北海道産の野菜がお店に並ぶ季節です～

「地産地消」は、地域で生産されたものをその地域で消費することです。地域で採れたものは、新鮮でおいしく、流通コストがかからないため比較的安く買うことができます。暖かくなり、北海道産の野菜がお店に並ぶようになりました。北海道で採れた野菜を使って、おいしく、栄養のある料理を作ってみましょう！



旬の野菜を使った給食メニュー

小松菜としめじのサラダ (4人分)

	ハム	20g (1枚)
	小松菜	120g (4株)
	ホールコーン	40g
	ぶなしめじ	20g (1/4株)
A	醤油	小さじ1と1/2
	みりん	小さじ2/3
	水	大さじ3
B	サラダ油	小さじ1
	砂糖	小さじ1と1/2
	酢	小さじ1
	醤油	小さじ2と1/2
	黒こしょう	少々
	白いりごま	少々

- ① しめじは小房に分け、Aの調味料で煮て冷ます。
- ② 小松菜はゆでてから水で冷まし、よくしぼり2～3cmの長さに切る。ハムはせん切りにする。
- ③ ①と②、ホールコーン・ごまを入れて、Bのドレッシングとよく混ぜる。



札幌産の小松菜が、お店に並ぶ季節になりました。小松菜をほうれん草に変えても、おいしいです。

キャロットゼリー (フリン型4～6個分)

にんじん	100g (1/2本)
砂糖	大さじ2と1/2
水	適量
オレンジジュース	150mL
粉寒天	3g
砂糖	大さじ2と1/2
水	200mL

- ① にんじんは、煮えやすい大きさに切り、ひたひたの水で煮る。やわらかくなったら砂糖を加えさらに煮て、ミキサーやフードプロセッサーにかける。
- ② 粉寒天と水を鍋に入れて、よく混ぜ火にかける。
- ③ 沸騰したら弱火にして、2～3分煮たてしてから砂糖を入れる。
- ④ 粗熱をとってから、オレンジジュースと①を混ぜて型に流し込み冷蔵庫で冷やし固める。

北海道は、にんじんの生産量が日本一です。今の時期から11月くらいまでの間に、北海道産の人参が多く出回ります。

キャロットゼリーは、子どもたちに人気のゼリーです。学校給食では、「食物繊維」を摂ることができるように、寒天を使っています。

