

食育通信

平成29年
12月号



平成29年12月1日発行
担当：阿賀野市健康推進課
健康づくり係
電話：0250-62-2510
内線 2636

食育重点目標 「家族で毎日朝ごはん(米飯)」～家族で「朝ごはん」を食べる習慣をつけましょう！～



孫と祖父母と食育

今、『祖父母力』が子育てで期待されています。兄弟やいとこの少ない現代の子どもたちにとって、両親以外の人とふれ合い愛情を受けることは、情緒の安定や社会性の育みにつながります。

食育においてもそれは同じ。子どもたちは両親や祖父母と一緒に囲む食卓で「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつから、食事を残さない、

粗末にしないとといったこと、箸の使い方などの食事マナーを大人の姿を真似しながら身につけていきます。

家族と一緒に食事をする機会は子どもにとって貴重です。食事中はテレビを消して、子どもとの会話を楽しくめるように、大人のみんでこの時間を大切にしていきたいものです。

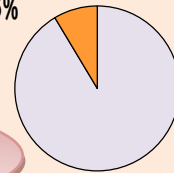
阿賀野市でも、『子どもの孤食』がみられています。

夕食を家族と一緒に食べる頻度

【H29園児の生活アンケートより】

時々／ほとんどない

8.6%



ほとんど毎日
91.4%

気をつけたい孫へのおやつ

阿賀野市は肥満傾向の園児やむし歯のある子が県平均よりも多い状況です。孫はかわいいものですが、甘い物は与えすぎないで。与えすぎると肥満はもちろん、むし歯の危険も高まります。乳歯がむし歯になってよく噛めないとい心身の発育に悪影響が。おやつは時間を決めて、仕上げみがきをきちんとしてあげましょう。

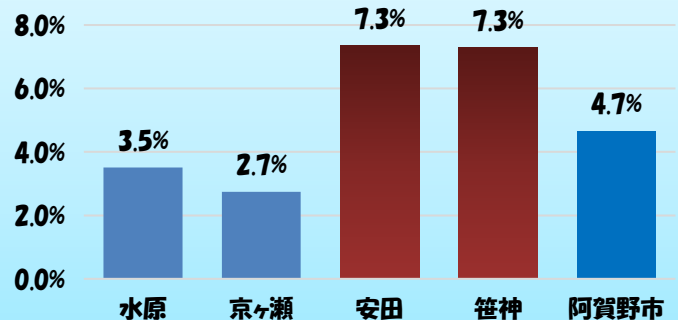


1歳児親子歯科健診の様子

祖父母との同居世帯が多い安田・笹神地区は、肥満傾向児の割合が多めです！

地区ごとの肥満傾向園児の割合

(H29 小児肥満等発育調査より)



甘い飲み物には砂糖がたくさん！
乳歯をむし歯から守るのは大人の役割です！



※この記事に関する問い合わせは、健康推進課 母子係へ 電話 0250-62-2510 内線 (2638)

～家庭用備蓄はバッチリ？～

乳幼児期の子どもを持つ家庭は食の備えを忘れずに！

災害時はミルクやベビーフード、アレルギー対応食が救援物資として届きにくいとされています。そのため、乳幼児期は食料備蓄が大切。災害時に家族を守るため『普段から少し多めに買い置きをして、使ったら買い足す』でストックを行いましょう。



乳幼児の備蓄食料（例）

- ・ベビーフード 9食分
- ・ミルク 20食分
- ・アレルギー対応食 9食分
- ・水（乳児なら軟水） 多めに



※ 食料の備蓄は最低3日分、できれば1週間分の用意が望ましいです。

※ ベビーフードは今が5～6か月の『ごっくん期』なら、7～8か月の『モグモグ期』向けのものを用意しておきましょう。

※ 粉ミルクはキューブ、スティックタイプが便利。

災害時にも！一人暮らしの食事作りにも！お子様と一緒に！

“パッキングクッキング”でごはん



◆材料（1人分）

- ・米 1/2合（75g）
- ・水 1/2合（90cc）

◆作り方

- ①米をポリ袋に入れ、少しの水で軽くもみ洗いし、その水はすてる。
- ②①に分量の水を加え、空気を抜いて袋の上の方の口を結ぶ。
- ③沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、火を止め、そのまま10分ほど蒸らす。

① ポリ袋の中で洗います



② ポリ袋に米と水を入れ、口を結ぶ



完成！

熱いのできをつけて！！



③ 沸騰した鍋に入れて20分煮る



「あがの食育・元気づくり応援団」～私たちは阿賀野市に元気づくりを発信しています！～

（株）原信水原店、イノウエスポーツ、（有）安田興和農事、（株）めんつう、生鮮の杜キッドリズムハウス瓢湖、風雅の宿 長生館、安田商工会、（有）お菓子の龍宝堂、瓢湖屋敷の杜ブルワリー・ザ・レストランスワンレイク、水原商工会、（株）関口商店、カフェ木いちご五頭温泉郷旅館協同組合、NPO 法人 阿賀野市総合型クラブ、みやした整体院

※阿賀野市の食育・元気づくりの取組みに賛同してくれる施設（飲食店、スーパー、商店、企業、団体、宿泊施設等）を随時募集しています。（問合せ：健康推進課 健康づくり係 市HPで募集内容が確認できます。）



… 毎月19日は食育の日 毎年6月は食育月間 …