

食育通信

平成30年
10月号

～みんなで考えよう！食育のこと～



平成30年10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 2623

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！～

夏休み

キッズ健康教室を開催しました！

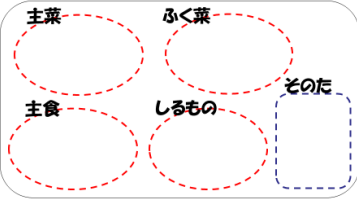
8月7日にすみれ児童クラブに通う小学生を対象に、規則正しい生活リズム（特に朝ごはんの大切さについて）を学んで実践してもらうことと、夏野菜を使った料理を子どもたちだけで作ることを目的に、笹神保健センターで「キッズ健康教室」を開催しました。

参加した子どもたちは、年齢がまざった4つのグループに分かれて、夏休みを元気にすごすための食生活について勉強したり、自分の朝ごはんについて考えたり、食育クイズに挑戦しました。

バランスの良い朝ごはんやおやつについて、みんなで話し合いながら考えていました！

今日はどんな朝食を食べましたか？

・足りなかったものを、かいてみよう！



夏休みも生活リズムをまもろう



高学年の子が低学年の子にやさしく教えてあげる姿も見られました！

食生活改善推進委員さんに教えてもらいながら、みんなで順番に食材を切りました。

その後、夏野菜を使った料理づくりに挑戦！！食育のボランティア、食生活改善推進委員さんに作り方を聞きながら、真剣に料理を作り完成させました。

メニューは夏野菜たっぷりの「チキンラタトゥイユのカレー風味・コーンスープ・フルーツポンチ」です。

チキンラタトゥイユは冷めても美味しく、パンにも合います。またパスタにかけても美味しいです。

コーンスープは夏休み中も牛乳を飲んでもらえるようにと、牛乳を使ったスープを考えました。一生懸命作った料理をみんなで美味しく、おなかいっぱい食べました。

詳しいレシピについては

阿賀野市公式キッチン「クックパッド」をご覧ください。

※この記事に関する問い合わせは、健康推進課子育て係 電話 0250-62-2510 内線 2611



“朝ごはん”の内容について考えよう！！

毎日、朝ごはんを食べていますか？

「朝ごはん」を食べた方がお得ということは、みなさんわかっている事です。

では、朝ごはんの内容を考えて食べていますか？忙しい朝は野菜のおかずが抜けがちです。

栄養のバランスを考えて朝ごはんをパワーアップさせましょう！！

バランスのよい朝ごはんは、主食(黄色)・主菜(赤色)・副菜(緑色)の食品がそろっているのがいいね！

栄養バランスのよい朝ごはん

野菜のおかず
副菜

肉・魚・卵・大豆製品のおかず
主菜

ごはん・パン・いも
主食

汁もの

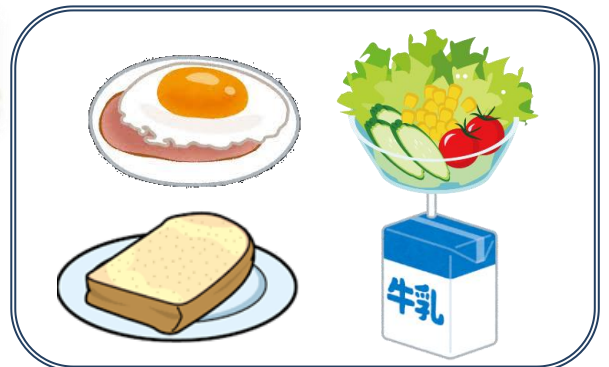
“ごはん”と“パン”のエネルギーを比べてみよう！！

朝ごはんに甘いパン（菓子パン）とジュースという人はいませんか？甘いパンはごはんと比べると高カロリー！砂糖も多く含まれているのでジュースと組み合わせると、とり過ぎになります。

 ごはん茶碗1杯 250kcal	 食パン6枚切1枚 160kcal	 クロワッサン1個 180kcal
 チョコチップメロンパン 1本100kcal	 あんぱん1個 320kcal	 カップパン1個 520kcal

菓子パンは意外と高カロリー！！

～バランスのよいパン食～



食事にパンを食べる時は菓子パンではなく食パンやロールパンにして、主菜（肉・魚・卵・大豆製品のおかず）・副菜（野菜のおかず）を一緒に食べるようにしましょう。

飲物はジュースや甘いコーヒーより、牛乳などがオススメです。

※問い合わせ：健康推進課 子育て係 電話 0250-62-2510 内線 2611

「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 …