

東松島
食べる学校

食習慣を
育むヒトサラ

vol.003

東松島食べる学校 vol.003 の意図・使い方

『東松島食べる学校』は東松島市民の、東松島市民による、東松島市民のための「食育の環」を学ぶ架空の学校です。

食育の環とは、食べる事を通じて生産・消費などの食べ物の循環や、食べる事が生きる事につながる環の事や、赤ちゃんから高齢者まで生涯に渡る食の営みの環を指します。生涯に渡り続く「食べる」という行為には、健全な食生活を実践する上で、各世代毎にポイントがあります。

本誌「東松島食べる学校」のテキストでは、各世代に応じて「食べる」という行為を学び、実践するための道標となればという願いを込めて発刊しています。

vol.001 では「はじめての離乳食」、vol.002 では「食習慣の基礎づくり」、そしてこの vol.003 では「食習慣を育むヒトサラ」として、幼児期から学童・思春期までの次世代を担う子どもたちの健康を守るお母さんお父さん方へ、日頃の悩みを解決するささやかな助けになれば幸いです。

クックパッドにレシピを随時更新しています



毎月19日は「食育の日」
その日に合わせて地元食材を使った、各世代で楽しめるレシピを毎月公開していますよ！

鮭ときのこのソテー



東松島市食生活改善推進課
エネルギー：194kcal
塩分：1.3g

材料（4人分）

鮭の切り身（東松島）
しめじ
レモン
ベーリーフ

トマトそうめん



東松島市健康推進課レシピ
エネルギー：396kcal
塩分：2.2g

材料（1人分）

トマトダレ
そうめん（乾麺）
モッツァレラチーズ
水菜

筍のオープン焼き



東松島市健康推進課レシピ
エネルギー：67kcal
塩分：0.8g

材料（4人分）

筍
塩
オリーブオイル
粉チーズ

続々更新！

「今日は何を作ろうか・・・。」悩むことはありませんか？

東松島市では、料理レシピサイト「クックパッド ヒガマツ大学食育学部」公式キッチンで、レシピを公開しています。東松島市の栄養士監修レシピや様々な協力団体からのおいしいレシピが満載です。ぜひ検索してみてください。

検索は
このQRコードから



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

2030年に向けて
世界が合意した
「持続可能な開発目標」です

3 すべての人に
健康と福祉を



4 質の高い教育を
みんなに



東松島市は、2018年に「SDGs 未来都市」に選定後、「全世代に住みよいまち」を目指し、一丸となり取り組んでいます。

食育の分野でも、SDGs達成への貢献を視野に推進しています。

※SDGs(エス・ディー・ジーズ)とは・・・、Sustainable Development Goals:持続可能な開発目標の略称です。「持続可能なまちをめざす」ための世界の共通目標のことをいいます。

詳しくは

東松島市 SDGs

検索

ママさんパパさんたちの、食のリアル SOS

食事は毎日欠かすことができない大切なものです。そのため、「好き嫌いなくなんでも食べてほしい。」「しっかり食べて健康でいてほしい。」という思いも強くなります。しかし、実際に子どもの食事に関する悩みごとを持つ保護者の方は※8割にも上ります。

また、成長すると新たな食の悩みも出てきます。そんな幼児期から思春期にかけて多く見られるこんな食の困りごとに心当たりありませんか・・・？

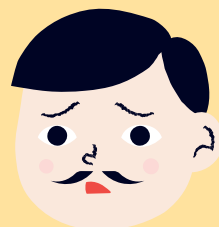
※「平成 27 年度乳幼児栄養調査」（厚生労働省）より



とあるママ

最近、ウチの子が**野菜を食べなくて**困っているのよ。

お魚も苦手で、お肉ばかりの食事が悩み・・・



とあるパパ

先日風邪をひいた息子を病院に連れて行ったら、先生から「**貧血です**」って言われてしまったけれど、鉄分はどうやって補ったらいいのだろう・・・



とあるパパ

うちの子は元気を取り柄だけれど、**少し食べ過ぎ**なのかも？
しかも食べるのも早くて、**よく噛まない**のも心配だ・・・

子どもがいつも**便秘ぎみ**なのは野菜を食べないからでしょうか？
体調も崩しがちだから、**消化の良い食事**ってどうしたらいいの・・・



とあるママ



そんな様々な**悩み**を抱えるママやパパのお助けメニューとして、今回は**色々な“ヒトサラ”**をご紹介します。
各テーマの**ポイント**と併せて、参考にして下さいね！

食べ助登場！

野菜が もっと 好きになる ヒトサラ

野菜はからだの調子を整え、免疫力を強化してくれます。「苦手な野菜を食べることが出来た！」ということは、子どもにとって大きな自信につながり、心の成長のきっかけにもなります。手巻き寿司やお好み焼きなどを自分で作ったり、楽しい雰囲気や異なる環境で食べたりすることで、苦手な野菜が克服できることもあります。

チンジャオロース



1. ピーマン、パプリカ、人参はせん切り、玉ねぎは薄切りにする
2. フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒めたら野菜も加えて炒める
3. お好みの味付けをし、水溶き片栗粉でとろみを付ける

1. トマトは皮をむき、一口大に切る
2. トマト、バニラアイス、無糖ヨーグルト、砂糖をミキサーで攪拌する。

トマトのフラッペ



ほうれん草のサラダ



1. ほうれん草、キャベツ、人参を食べやすい大きさに切って茹でる
2. 野菜の水気をしぼって、角切りにしたチーズを加え、お好みの味付けをする

納豆和え



1. 人参、ねぎをみじん切りにし、ほうれん草は茹でて小さく刻む
2. フライパンに油をひき、ひき肉、人参、ねぎを炒め、「合わせ調味料①」(※)で味付けして冷ます
3. 全ての材料を混ぜ合わせる

※背表紙下段「和食の基本」合わせ調味料①を参照



ご飯に乗せてもよし！

1. 加熱したかぼちゃを砂糖、塩で和える
2. 冷めたらカッテージチーズを混ぜる
3. 生クリームでお好みの滑らかさにのばす

みず菜と海苔のチヂミ



かぼちゃサラダ



1. ボウルに、切った水菜、すりおろしニンニク、ちぎった海苔、片栗粉、小麦粉、鶏がらスープの素、水を混ぜ合わせる
2. フライパンに油を熱し生地を焼く
3. ひっくり返す前に油を足して、もう片面を焼く

ここがポイント！



1. たんぱく質と合わせると食べやすくなります！
(ひき肉、ささみ、ベーコン、ツナ缶など)
2. 加熱し軟らかくしましょう(みそ汁、おひたしなど)
3. 大人がおいしそうに食べたり、
少しでも食べたら大いにほめましょう

サカナが もっと 好きになる ヒトサラ

魚に含まれる脂肪分は、体内で合成できない必須脂肪酸で、脳の働きにも関わっていると同時に、血栓や動脈硬化を防ぐ効果もあります。特に、まぐろ・かじき・かつお・さんま・さば・いわしなどの青背の魚や、鮭などに多く含まれており、子どもも大人も積極的に食べてほしい食材のひとつです。

たらのみそマヨ焼き



1. たらに塩をふる
2. マヨネーズと味噌を合わせて、たらにからめて焼く

1. まぐろにおろし生姜、しょうゆ、酒で下味をつける
2. まぐろに片栗粉を付けて油で揚げる
3. 鍋にケチャップ、ソース、ごま油、様子を見ながら水を混ぜ合わせ、トロミが残る程度に加える
4. 火にかけひと煮立ちさせタレとする
5. 魚とタレを和える

カジキのスティック揚げ



1. カジキを酒、しょうゆ、おろし生姜で下味をつける（10分程度）
2. カジキに片栗粉を付けて油で揚げる

マグロチャップ



1. 粉をまぶして焼く・揚げるなどで、パサつきが抑えられます
2. 調理前に魚の水気を拭く、下味を付けるなどで魚の臭みが除けます
3. 切り身や缶詰を利用する事で料理のマンネリ解消へ！



鉄分が しっかり とれる ヒトサラ

からだが大きくなる成長期は、身長や体重はもちろん、骨、筋肉、血液も増えているので、鉄分も増やさなければなりません。まずは3食きちんと食べること、鉄の吸収は胃や腸で行われているため、胃腸の状態を良好にすることも貧血予防には大切です。



レバーミートソース

1. レバーは下処理して、みじん切りにし、玉ねぎ、セロリ、にんにくも、みじん切りにする
2. フライパンでレバー、合挽き肉、野菜を入れ油で炒める
3. ホールトマト、コンソメ、ケチャップ、ソースを加え、汁気がなくなるまで煮込む
4. ゆでたペンネにかける

1. きな粉、砂糖、塩を混ぜておく
2. 牛乳と片栗粉を鍋に入れ、強火にし、ヘラで休まず練る
3. ヘラが重くなり、生地がかたまりになったら火を止める
4. スプーンで小さくちぎって、水をはったボールに落とす
5. きな粉をまぶし、お好みで黒蜜をかける

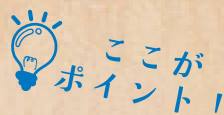


小松菜の磯和え

1. 小松菜を茹でて刻み、焼き海苔をちぎる
2. しょうゆで和える



きな粉の
ミルクくずもち



1. 良質のたんぱく質をとりましょう
(魚介類、肉類、卵、大豆製品など)
2. 鉄の吸収をUPするビタミンCの多い食品と一緒にとりましょう(野菜や果物など)
3. 鉄製の調理器具を使うことで、微量の鉄が補給できます

食べ過ぎを 予防する ヒトサラ

子どもが食べ過ぎてしまう様々な原因のひとつとして、満腹中枢がまだ十分に発達していないことが挙げられます。食べることが好きな子は、目の前にある食べ物を食欲に任せて食べてしまい、お腹がいっぱいと感じたときには、すでに食べ過ぎていているという場合があります。食事の時間を確保し、早食いをしないことが肥満の予防につながります。



ビビンバ

1. 豚もも肉を細切りし、しょうゆと酒で下味をつけるしいたけ、たけのこは細切りにする
2. ごま油でみじん切りの生姜、にんにくを炒め、①の材料を炒める
3. お好みの味付けで炒め煮にする
4. ご飯に調理した肉と、「ナムル風調味料」(*)で味付けをした野菜のナムルをのせる

※背表紙中段「ストック野菜 ナムル風」合わせ調味料を参照

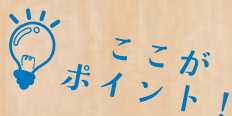


みそスープ

1. 鍋でごま油、おろしにんにく、砂糖、みそを炒めて炒め味噌を作る
2. 豚肉、人参、白菜、ねぎ、にらを切る
3. 鍋で豚肉、人参を炒めたら水と他の野菜、コーン、もやしを加えて加熱する
4. 中華スープ、炒め味噌を加えて調味する



野菜と豆の
ドライカレー



1. よく噛む食材を取り入れましょう
(野菜、海藻、きのこなど)
2. 汁物を取り入れると、水分で満腹感が得られます

噛む力を 育てる ヒトサラ

よく噛んで食べることは、消化吸収を助ける、虫歯を予防する、顎の発育を促すなど健康づくりのために大切です。近年、軟らかい料理が増え、しっかりと噛んで食べる機会が減っていると言われています。噛まずに食べ物を流し込まないように、水やお茶はなるべく食後に与えましょう。

厚揚げの煮物



1. 厚揚げに熱湯をかけて油抜きする
2. 「合わせ調味料②」(※)と、砂糖、生姜の千切りを鍋で煮たて、等分にした厚揚げを加える
3. 蓋をして中火で10分ほど煮て味を含ませる

※背表紙下段「和食の基本」合わせ調味料②を参照

野菜の肉巻き



1. 野菜は肉の幅に合わせて縦に等分に切る
2. 肉を広げ、塩こしょうで下味をつける
3. 野菜を手前に置いてくるくる巻く
4. ③をフライパンで焼き、「合わせ調味料①」(※)を入れ煮絡める

※背表紙下段「和食の基本」合わせ調味料①を参照

野菜サラダ



1. 人参、キャベツは千切りにして茹で、きゅうり、ハムも食べやすい大きさに切る
2. コーン、塩こんぶを加えたすべての食材をボールに入れ、お好みのドレッシングで和える
3. 最後にかつお節をふりかけ、軽く混ぜる

ここが
ポイント!



1. 食材を大きめに切りましょう
2. 噛むと旨味のしみ出る食材を使いましょう
(りんご、厚揚げ煮、切干大根など)

便秘を 予防する ヒトサラ

便秘を放置しておくと、大腸が便の水分を吸収し、便がどんどん硬くなります。そうすると、排便の際に痛みを伴うため、ますます便を我慢するようになり、悪循環となります。便意は我慢せず、十分な水分摂取や適度な運動をすることで大腸の動きを活発にさせることも大切です。

切干大根の煮物



1. 切り干し大根は戻して、適当な長さに切る
2. 人参、油揚げを千切りにする
3. 人参、油揚げ、豆もやし、切干大根を油で炒める
4. 3に「合わせ調味料②」(※)を加えて煮る
※背表紙下段「和食の基本」合わせ調味料②を参照

わかめときゅうりの さっぱり和え



1. きゅうりを輪切り、わかめ、人参は食べやすい大きさに切って茹でる
2. ツナは油を切る
3. 材料を「合わせ風調味料③」(※)で和える

さつまいもとりんごの コロコロコンポート



1. 食物繊維の多い食品を摂りましょう
(野菜、きのこ、海藻、芋類、果物など)
2. 乳酸菌を含む食品で腸内環境を整えましょう
3. 食事をしっかり食べ、便になる材料を確保しましょう



体調不良、 お腹に やさしい ヒトサラ

発熱や風邪などで胃腸が弱っているときは、消化吸収のよいものがおすすめです。スープなど水分の多いものからはじめ、おかゆやうどんを中心にしていきましょう。その後は、体力回復のために、豆腐や白身魚などの脂肪分の少ないたんぱく質をプラスしていきましょう。



しらすおじや

1. ごはんをサッと洗ってザルに上げる
2. 小鍋にごはんのだし汁を入れ、ふたをして中火で5分煮る
3. 鍋へしらす干し、しょうゆを加えて混ぜ、溶き卵を加えてひと煮する



煮込みうどん

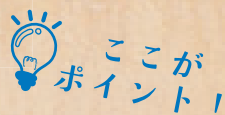
1. りんごは皮をむいてすりおろす
2. 器に入れてラップをし、電子レンジで1分程度加熱する



りんごのすりおろし煮

1. 「合わせ調味料②」(*)を鍋で煮立てる
2. ゆでうどん、落とし卵、ネギを加えて7～8分柔らかくなるまで茹でる

※背表紙下段「和食の基本」合わせ調味料②を参照



1. 水分と電解質の補給をこまめに行いましょう
2. 腸に刺激のある食品を避けましょう
(油もの、乳製品、繊維質の多い食材、香辛料など)

の日の栄養

2 副菜

主食 3

A bowl of white rice topped with a variety of ingredients: green leafy vegetables, red tomatoes, orange carrots, meatballs, and fish cakes. Three yellow lines with circular endpoints point to different parts of the bowl: one to the rice, one to the tomatoes, and one to the fish cakes.

1 主菜

主食：主菜：副菜を 「3：1：2」で詰める

お手軽で便利

ストック野菜

併せて覚えておいて便利な、
ストック野菜の味付け一例です



もやし キャベツ



ほうれん草 にんじん

ごま味

- ・白すりごま
（大さじ 1/2）
- ・しょうゆ（少々）
- ・砂糖（少々）

ナムル風

- ・ごま油
(小さじ 1/3)
- ・塩(少々)
- ・のり(少々)

知っておきたい 和食の基本

合わせ調味料の比率	活用できる料理
① 酒１：醤油１：みりん１	照り焼き・肉じゃがなど
② だし汁１０：醤油１：みりん１	煮物など
③ 油１：酢１	サラダ・和え物など

