令和５年７月発行　第 52 号

TABERUNO DAISUKI!

たべるのだ～いすき！

板橋区食育推進情報紙

第52号

板橋区 健康生きがい部（保健所） 健康推進課　TEL: 03-3579-2308

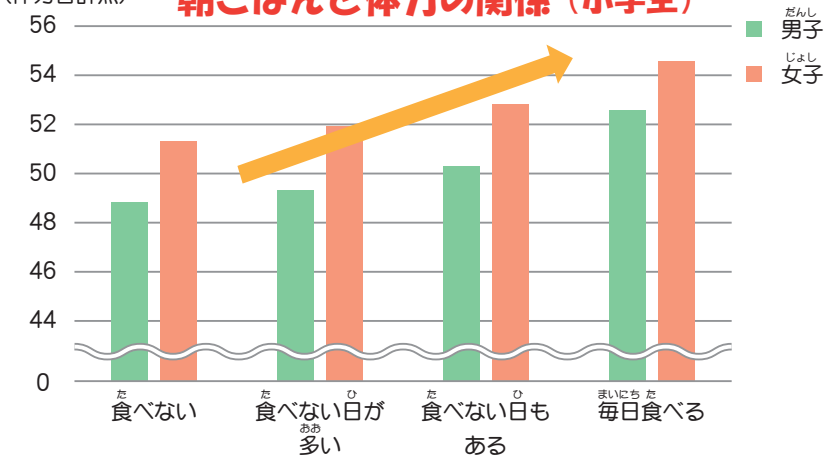
毎日食べているかな？朝ごはん

毎日朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。ごはんなどの主食を食べると、脳のエネルギー源となるブドウ糖となって、朝から勉強に集中することができます。

朝ごはんを食べて、頭と体をしっかり目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。

朝ごはんと体力の関係（小学生）



令和４年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果

勉強に集中できるだけじゃなく、朝ごはんを毎日食べる人は、食べていない人と比べて体力合計点が高いっちぃ！

板橋区食育キャラクター
いたばちぃ

まずは、簡単な食事から

朝日を浴び、朝ごはんを食べると、体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。朝ごはんを食べていない人は、簡単なものから食べる習慣をつけてみましょう。

【例】

ステップ①

りんご・ヨーグルト

ステップ②

おにぎり・具だくさんみそ汁

ステップ③

ごはん・納豆・具だくさんみそ汁・ほうれん草のお浸し

早寝早起き朝ごはんの習慣を

朝ごはんを食べる時間がない！という人は、早起きから始めましょう。

起きたらカーテンを開けて光を浴びると、すっきりと目覚めることができます。

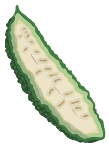
昼間はたくさん体を動かして、早寝早起きの習慣をつくりましょう。

参考資料：第４次食育推進基本計画、
文部科学省　家庭で・地域で・学校でみんなで早寝早起き朝ごはん－子どもの生活リズム向上ハンドブック

ゴーヤー（にがうり）

おいしい季節

春から夏



特徴

古くから沖縄で食べられてきた野菜です。
苦味が魅力ですが、苦手な場合は、塩もみしてサッと熱湯をかけると苦味が抑えられます。

選び方

- 全体的に鮮やかな緑色で変色しておらず、重みのあるもの
- ハリがあって、表面のイボがしっかりしているもの、みずみずしいもの

保存方法

- 種とワタをとり、キッチンペーパーなどに包んでから野菜室で保存すると、より長持ちします。

沖縄の郷土料理

ゴーヤーチャンプルー

材料（大人４人分）

ゴーヤー	300ｇ
沖縄豆腐（又は木綿豆腐）	300ｇ
豚三枚肉（又は豚バラブロック肉）	100ｇ
卵	２個
サラダ油	大さじ２
塩	適量

チャンプルーとは、「ごちゃまぜ」という意味で、豆腐といろいろな食材を炒めた料理です。
苦味のあるゴーヤーを豆腐と卵と炒めることで食べやすくしています。

作り方

① ゴーヤーは縦二つ割りにし、中の種とわたをスプーンで取り除き、半月の薄切りにする。
② 豆腐のまわりの水気をふく。（木綿豆腐の場合はキッチンペーパーで包み、10分程重しをして水気を切る）
③ 豚三枚肉をさっと湯通しをしてから、別の鍋に湯を沸かし、豚三枚肉を入れ、アクを取りながら、中火で20～30分程箸がスーッと刺さるくらいの軟らかさまで煮る。（串等で肉を刺し、透明な汁が出たら良い加減）煮えた肉を、短冊切りにする。
④ フライパンに油大さじ１を熱し、豆腐を手で大きめにちぎって入れ、中火で２～３分程度まわりに焼き色がつくまで炒め、皿にとる。
⑤ フライパンに油大さじ１を入れて熱し、①のゴーヤーを焦げ付かないくらいの火加減（弱火～中火）で１分程度炒め、火を通す。塩で調味し、溶き卵を流し入れ全体にからめ、③の豚肉と④の豆腐を入れて、混ぜ合わせて仕上げる。

参考：JA グループ　とれたて大百科（https://life.ja-group.jp/food/shun/detail?id=45）
　　農林水産省　うちの郷土料理（https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/47_11_okinawa.html）

クイズ　ゴーヤーの旬はいつ？

① 春から夏　② 秋から冬　③ 冬から春

こたえ：①

夏休み親子食育教室

健康福祉センターでは、夏休みの時期に親子で参加できる食育教室を行っています。
昨年度は夏野菜のかぼちゃをテーマに食育教室を行いました。

昨年度の夏休み親子食育教室（志村健康福祉センター）の様子

かぼちゃが登場する絵本の読み聞かせの後、調理実習、夏野菜クイズを行いました。

かぼちゃをつぶして…

パイシートで包んで…

かぼちゃパイの完成！

野菜に関する絵本の展示も行いました

令和５年度　夏休み親子食育教室　開催案内

今年の夏は、夏野菜のとうもろこしと枝豆を使ったお好み焼きを親子で作ります。
その他、野菜のクイズや絵本・実物・パネル展示などもあります。
夏野菜について、楽しく学びませんか？
申込みなど詳しくは、区ホームページや広報いたばしでお知らせしますので、ぜひご参加ください。

実施健康福祉センター	日程	対象	定員	費用	お知らせ時期
志村	7月25日（火）	区内在住の小学生とその保護者（2人1組）	各8組	1組500円	6月下旬
赤塚	7月28日（金）				
板橋	8月1日（火）	区内在住で、5・6歳の未就学児とその保護者（2人1組）			
上板橋	8月3日（木）				

※実施時間：10時～11時45分・14時～15時45分、各1回制

【お問合せ】

板橋健康福祉センター	3579-2333	上板橋健康福祉センター	3937-1041
赤塚健康福祉センター	3979-0511	志村健康福祉センター	3969-3836

おうちで親子クッキング

区ホームページには、親子で楽しく作れるお好み焼きのレシピや作り方動画、食育ワークシートなどを掲載しています。おうちでも夏野菜料理を楽しく作って、おいしく食べましょう！
食育ワークシートは自由研究にもおすすめです。

資料提供：板橋区健康福祉センター

緑のカーテンの取組

緑のカーテンとは、へちまやゴーヤーなどのつる性の植物を、窓の外に茂らせた植物のカーテンです。

夏の強い日差しや、外からの熱を和らげてくれる効果があり、板橋区内では、毎年多くの施設で緑のカーテンを育てています。

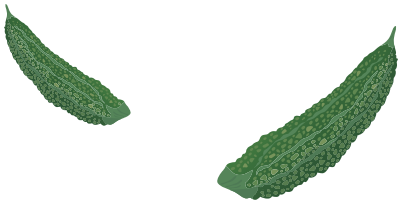
区立保育園

たい肥づくり

苗植え

たい肥づくりから始め、苗を植え、水やりをしながら成長を見守ります。

７月中旬にはたくさんの実がなり、収穫したゴーヤーは、園の保護者の方へおすそ分けしたり、調理員さんがおいしく調理して、おやつの時間にゴーヤーチップスなどにして食べます。



板橋区役所本庁舎

毎年７月から10月にかけて、２階の中庭から緑のカーテン全体を見ることができます。

つるは秋に収穫したものを輪っかにしてクリスマスリースに。エコポリスセンターに飾りました。

板橋区では他にも、地域センターや児童館、区立小中学校などで緑のカーテンに取り組んでいるっちぃ！

資料提供：保育運営課、環境政策課

発行元：板橋区健康生きがい部（保健所）健康推進課
〒173-8501　東京都板橋区板橋2-66-1　電話（03）3579-2308　FAX（03）3962-7834
メールアドレス：ki-eiyo@city.itabashi.tokyo.jp
ホームページ：https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/shokuiku/1041386/1041389/1043157/index.html