

T A B E R U N O

D A I S U K I !

たべるのだいすき!

板橋区食育推進情報紙

第55号

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



たの た
みんなと楽しく食べよう



だれ いっしょ しょくじ きょうしやく だれ かぞく ゆうじん しん
誰かと一緒に食事することを「共食」といいます。「誰か」とは、家族や友人、親せきなど、
さまざまです。みんな たの はなし しょくじ
みんなで楽しくお話をしながら食事をする、よりおいしく食べることができます。
にが て た もの あたら た もの
苦手な食べ物や新しい食べ物にチャレンジするきっかけにもなります。



がっこう ほいくえん よう ちえん
学校や保育園、幼稚園で
た しょくじ きょうしやく
食べる食事共食だっちい



きょうしやく しょくじ えいよう かんが た しゅうかん た もの だいじ きも
また、共食は食事のマナーや栄養のバランスを考えて食べる習慣、食べ物を大事にする気持ち、
き せつ りょうり むかし しょくぶんか おとな つた よ きかい
季節の料理や昔からの食文化などを、大人からこどもに伝える良い機会でもあります。

しょくじ 食事のマナー



ぎょうじしょく 行事食



きょうどりょうり 郷土料理



かぞく いっしょ た おづか にち しょくじ かい いっ
いつも家族と一緒にごはんを食べることは難しいかもしれませんが、1日の食事のうち1回は一
しょ た きゅうじつ りょう きょうしやく じ かん つく
緒に食べたり、休日を利用したりして、「共食」の時間を作ってみましょう。

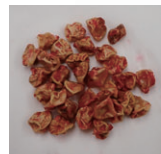
しょくじ じゅんび しょくじ あと
食事の準備をしたり、食事の後に「おいしかったね」と
かんそう つた あ きょうしやく たの
感想を伝え合ったりすることも「共食」の楽しみの1つです。
つぎ おや こ いっしょ つく かんたん しょうかい
次のページに親子で一緒に作れる簡単なレシピを紹介して
いるので、ぜひ作ってみてくださいね。



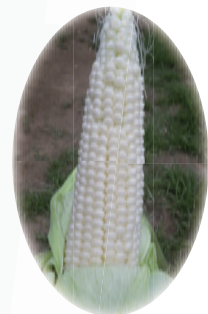
とうもろこし

みなさんが野菜として食べているとうもろこしは「スイートコーン」とよばれる種類で、甘くてやわらかい実が特徴です。夏にたくさん収穫され、その時期に食べると1番おいしく食べることができる「夏野菜」のひとつです。実（粒）が先まで詰まっていたり、ふっくら、ツヤのあるものを選ぶとおいしいです。

また、とうもろこしは、品種によっていろいろな食べ物や動物のエサなどに使われています。



とうもろこしの種



白い色もあるよ

とうもろこしが大変身！！



ポップコーン



コーンフレーク



缶詰



トルティーヤ
(薄焼きのパン)



コーン茶



油



鳥やブタのエサ



つくって
みよう！

夏野菜お好み焼き



詳しい作り方動画はこちら

■材料（直径15cm 2枚分）■

キャベツ……………2枚(120g)
ウインナーソーセージ…4本
ゆで枝豆……………10さや
とうもろこし……………1/2本
（缶詰や冷凍コーンを使う場合は1/2カップ）
薄力粉……………100g
かつお節……………5g
水……………1/2カップ
卵……………1個
サラダ油……………少々
お好み焼きソース……………大さじ2

■作り方■

- ① キャベツは太めのせん切り、ソーセージは輪切りにする。
- ② とうもろこしは皮をむき、ラップで包んで電子レンジ600Wで約3分加熱する。
※1本の場合は、600Wで約5分加熱する。
- ③ とうもろこしのあら熱がとれたら、とうもろこしのつぶを包丁で切り落とす。
- ④ ゆで枝豆は、さやから豆を出す。
- ⑤ ボウルに薄力粉、かつお節を入れ、水を少しずつ加え、スプーンで混ぜる。
- ⑥ ⑤に野菜、ソーセージ、卵を入れ、スプーンでさっくり混ぜる。
- ⑦ フライパンに油を入れて広げ、火をつけてあたためる。
- ⑧ 生地を半分に分けて入れ、丸く広げて中火で約3分焼く。
- ⑨ 裏返しをしてふたをし、弱火で約4分焼く。
- ⑩ ふたをとり、中火でさらに約3分焼く。残りの生地も同じように焼く。
- ⑪ お皿にのせて、お好み焼きソースをぬる。お好みでマヨネーズ、青のり、かつお節をかけて完成。

【資料提供】写真・食材情報：みどりと公園課、赤塚植物園 レシピ：板橋区健康福祉センター

クイズ

夏野菜はつぎの3つのうちどれでしょうか？

① だいこん

② にんじん

③ トマト



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。
 去年は夏野菜の「とうもろこし」をテーマに食育教室を行いました。

去年の夏休み親子食育教室（板橋健康福祉センター）の様子

とうもろこしを使ったお好み焼きを作りました！



キャベツをちぎって…



生地を混ぜて…



お好み焼きの完成！

とうもろこしの育ち方をクイズで学んだり、とうもろこしやお好み焼きにちなんだ絵本がたくさんあることを知りました



令和6年度 夏休み親子食育教室 開催案内



今年のテーマは、「親子で学ぼう！防災クッキング」です。

もしも大きな災害が起きて、電気やガス、水道が止まってしまったらどうなるでしょうか？

いざという時にも食事に困らないように、簡単な料理やクイズを通して親子で楽しく学びませんか。

申し込み方法など詳しくは、区ホームページや広報いたばしでお知らせします。

ぜひご参加ください。

ところ（健康福祉センター）	日程	対象	定員	費用	お知らせ時期
上板橋	7月24日（水）	区内在住の小学生とその保護者 （2人1組）	各8組	1組 600円	6月下旬
赤塚	7月26日（金）				
志村	7月30日（火）				
板橋	8月1日（木）				

※実施時間：10時～11時45分・14時～15時45分、各1回制

お問い合わせ

板橋健康福祉センター 3579-2333
 赤塚健康福祉センター 3979-0511

上板橋健康福祉センター 3937-1041
 志村健康福祉センター 3969-3836

おうちで親子クッキング



区ホームページでは、親子で作れる防災レシピや食育ワークシートなど、食育教室の内容の一部をご覧いただけます。

おうちで楽しく作って、おいしく食べて、いざという時にも備えましょう。

食育ワークシートは自由研究にもおすすめです！

いた ぼし 区 立 し ら さ ぎ 児 童 館 の



や さい す 野菜を好きになる取組



しらさぎ児童館は区内で唯一、庭がある児童館です。その特徴を活かし、きゅうりやミニトマト、ブロッコリーのほか、いちごやブルーベリーなども育てており、来館した親子で作物の観察や収穫体験ができます。また、去年は野菜に関するイベントも行いました。

なえ う よう す
ブロッコリーの苗を植えている様子



しゅうかく
ミニトマトの収穫！おいしいそう！



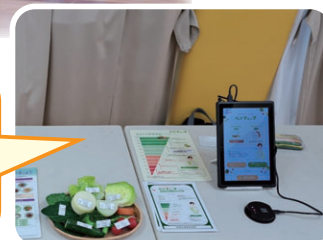
たい けん がた よう す
体験型イベントの様子

野菜の切り口を使った野菜スタンプや野菜に関する絵本の展示・読み聞かせ、野菜クイズ、野菜摂取量を推定する機械を使った測定会を行いました。



他にも、ゴーヤの緑のカーテンの実施や生ごみを利用して肥料を作る「コンポスト」も設置し、環境にやさしい取り組みも行っています。幼児期から「見て、触れて、食べる」体験から、より野菜を身近に感じ、興味を持つきっかけになっています。

て 手のひらを機械にあてると、野菜が足りているかチェックできるよ。



ぜひ、遊びに来てほしいっちい！



みどり 緑のカーテン



コンポスト

しらさぎ児童館ホームページ →



資料提供：しらさぎ児童館

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

