

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58号

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

食事のしたくのお手伝いをしてみよう!

みなさんは、おうちで何かお手伝いをしていますか。
 毎日のごはんが出来るまでには、いろいろな準備が必要です。
 簡単なことから、おうちの方と一緒に食事づくりのお手伝いをしてみましょう。
 家族みんなで準備をすると会話もはずみ、いつもより楽しくておいしいごはんになるかもしれませんね。



●お手伝いの例

できるところから
始めてみましょう

- ☒ どんな食事にしようかを考える
- ☒ 買い物荷物の運ぶ
- ☒ 買ってきたものを決まった場所にしまう
- ☒ 食事のテーブルの片づけをする
- ☒ テーブルをふく
- ☒ 野菜や食器を洗う
- ☒ 味見をする
- ☒ サラダやごはんを盛り付ける
- ☒ はしやスプーンを用意する
- ☒ 料理をテーブルに運ぶ
- ☒ 食べ終わった食器を片付ける
- ☒ 洗ったお皿をふく



●食事のときのあいさつ「いただきます」も忘れずに

「いただきます」は食べることに對する様々な感謝をあらわす日本のすてきなことばです。

オクラ

オクラはアフリカが^{げんさん ち}原産地で、日本に^{に ほん}伝わってきたのは江戸時代の末期^{え ど じ だい まっ き}ごろです。日本では、^{に ほん}高知県や^{こう ち けん}沖縄県、^{あきなわ けん}鹿児島県のような暖かい地域で^{あたた ち い き おお}多くつくられている、夏^{なつ}が旬^{しゅん}の野菜です。



オクラの^{はな}花



オクラは上^{うへ}に向かって実^みがなります。

実^みのまわりには、ふさふさとしたうぶ毛^げがあります。オクラを^き切ると、穴^{あな}があいていて、その中^{なか}には大きな丸^{まる}いたねがぎっしりとつまっています。私^{わたし}たちは、オクラの^{はな}花^さが咲いてから5～10日^{か 日}後^ごくらの若い実^みを食べています。切ると、断面^{だんめん}が星形^{ほしがた}をしているものが多いですが、丸^{まる}い形^{かたち}や八角形^{はっかくけい}のような形^{かたち}の種類^{しゅるい}もあります。

オクラは緑色^{みどりいろ}以外にも、赤^{あか}や白^{しろ}い色のオクラ^{いろ}もあります。

オクラには、切ると納豆^{なっとう}のようにネバネバしたぬめり^{とくちょう}があるのが特徴です。
汁物^{しるもの}や和え物^{あ もの}、揚げ物^{あ もの}など、さまざまな料理^{りょうり}にも使えるおいしい野菜^{つか やさい}です。



【参考】地域食材大百科 「農文協 編」
【協力】赤塚植物園 高島平さつき保育園

クイズ

おくら^{だん めん}の断面^{かたち}はどんな形？

① 五角形^{ご かく けい} 

② 三角形^{さん かく けい} 

③ 四角形^{し かく けい} 



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「親子で学ぼう! 防災クッキング」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(赤塚健康福祉センター)の様子

ポリ袋を使った「バッククッキング」で
オムレツと蒸しパンを作りました!

クイズで栄養バランスについて学んだり、
紙で食器を作ったり、災害時にも役立つ
知識を身につけました



材料を袋に入れて...



混ぜて...

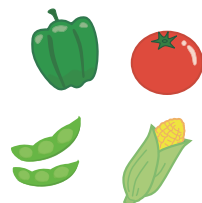


加熱して...

完成!



令和7年度 夏休み親子食育教室 開催案内



今年のテーマは、「夏野菜でピザをつくろう!」です。

きじをこねて、のばして、夏野菜でトッピング! クイズをしながら楽しく作って学びます。

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
志村	7月23日(水)	区内在住の小学生とその保護者 (2人1組)	各8組	ひとくみ 1組 えん 600円	6月下旬
上板橋	7月25日(金)				
赤塚	7月29日(火)				
板橋	7月31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



おうちで食育チャレンジ

区ホームページでは、親子で作れるレシピや動画、食育ワークシート
などをご紹介します。

おうちで楽しく作って、おいしく食べて、学べます。自由研究にもおすすめです。



て いねいな手洗いで食中毒を予防

食中毒とは、ばい菌や毒がついた食べ物を食べることによって、げりやお腹が痛くなったり、熱が出たり、食べたものを吐き戻すなどの症状が出る病気のことです。

食中毒から身を守るために、毎日の手洗いは大切です。
手を洗うことで、手についたばい菌を落とすことができます。
食中毒のほか、風邪などの予防にもつながります。



どんな時に手を洗うの？

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレのあと
- 料理をする前後
- ペットと触れあった後
- せきやくしゃみをしたり、鼻をかんだ後



手を洗う時のポイント

石けんをよく泡立てて、手の甲、指の間や手首、
つめの間なども洗い残しがないようにしっかりと
洗い、十分すすぎましょう。

- 正しい手洗いの方法についてはこちらを参考にしておね

https://www.city.itabashi.tokyo.jp/_res/projects/default_project/_page/_001/045/878/tearai.pdf

手を洗った後は、きれいなハンカチやタオルで
手をふきましょう



給食やお弁当
前にも忘れずに
洗うっちい



参考 農林水産省 子どもの食育
協力 生活衛生課 食品衛生

