

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59号

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

まいにち た あさごはんを毎日食べよう!

みな 皆さんは、まいにち あさ た 毎日朝ごはん食べていますか。

げん き 元気な 1 日を過ごすためには、ちようしょく 朝食は大切です。

よるおそ 夜遅くまでのテレビやゲームなどで、ね じ かん 寝る時間が遅くなると

あさ 朝すっきり起きられず、おいしく朝食を食べられませんね。

ちようしょく 朝食は、みな が勉強したり、あそ 遊んだり、じょうぶ からだ 丈夫な体をつくるために必要です。

げん き 元気な 1 日をスタートするために、あさ お 朝起きたらたいよう ひかり 太陽の光を浴びて

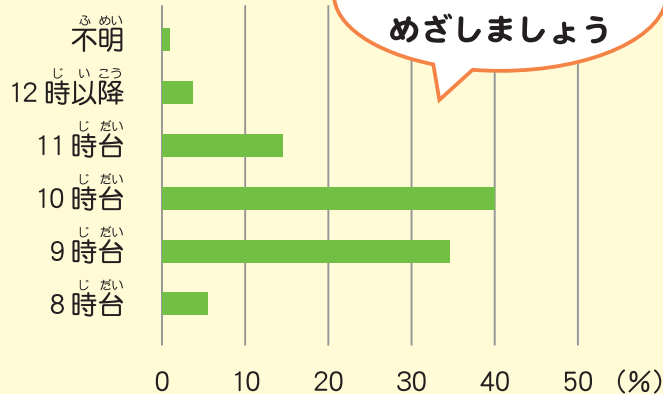
あさ 朝ごはんをしっかりと食べましょう。



く みんけんこう い しきちようさ けつ か しょうがっこう ねんせいたいしょう
R6区民健康意識調査の結果 (小学校5年生対象)

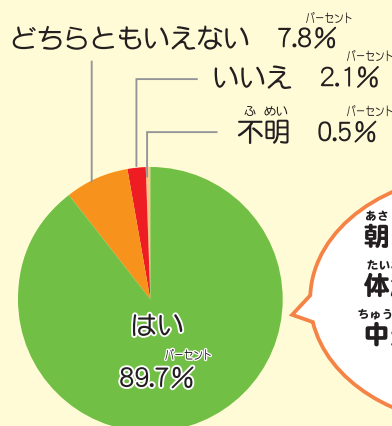
かいとうしゃすう 回答者数=2,389人

ふだん学校がある日は、
何時ごろ寝ていますか



はやねはやお
早寝早起きを
めざしましょう

あさ 朝ごはんを毎日食べていますか



あさ 朝ごはんを食べると
たいおん 体温が上がり、午前
ちゅうげん き 中元気に活動するこ
とができます。

あさ じ かん 朝時間がない、しょくよく 食欲がないという人は、かんたん た 簡単に食べられる
ものを少しずつとり、せいかつ 生活リズムを整えてみましょう



- 例** ステップ ① くだもの 果物やヨーグルト、牛乳等
ステップ ② おにぎり と みそ汁、パン と スープ
ステップ ③ ご飯 め だま や 目玉焼き ミニトマト みそ汁

ごぼう



ごぼうは、根の部分を食べる秋から冬が旬の野菜です。
独特の風味やシャキシャキした食感があり、日本では古くから親しまれています。

都内のスーパーマーケットなどで、よく手に入るものは直径2～3センチ、長さは1メートルぐらいの細長い「滝野川ごぼう」ですが、直径8センチと太くやわらかい「大浦ごぼう」もあります。

日本以外の中国やヨーロッパ等では、薬用に使われたりしているそうです。食物繊維が豊富で、炒め物、煮物、天ぷらなどの揚げ物、サラダ等様々な料理に使われる他、かまぼこ等に入れて加工されたり、砂糖で煮て和菓子に使われます。

ごぼうを使った食べ物・料理

きんぴらごぼう

江戸時代からよく食べられている料理です。
油でいためたごぼうを砂糖、しょうゆなどで甘辛く味つけます。昔からそうざいとしてよく作られる料理のひとつです。



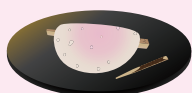
たたきごぼう

やわらかく煮たごぼうをまな板等にのせ、すりこ木で叩いてから、調味料を染み込ませた料理です。関西では、おせち料理としてよく食べられます。ごぼうを叩いて開く様子から「開運」を願う意味が込められています。



はな 花びらもち

ごぼうと白みそあんを円形の白いもちで二つ折りに包んだ和菓子です。
明治時代からお正月に食べる和菓子として、日本各地で作られるようになりました。



食べたことがあるものはあったかな？ごぼうは昔からいろいろな料理に使われているっつい！



【参考】地域食材大百科 「農文協 編」 農林水産省 うちの郷土料理

クイズ

ごぼうの食べている部分は？

- ① 花 ② 茎 ③ 根

ほ いく えん しょく いく 保 育 園 で の 食 育



く りつ ほ いく えん かく えん さまざま しょく いく かつ どう おこな
区立保育園では、各園で様々な食育活動を行っています。

く りつ ほ いく えん きゅうしょく もと まいにち こん ぶ ぶし に ほ
区立保育園での給食は、インスタントの「だしの素」ではなく、毎日、昆布やかつお節、煮干
し等から「だし」をとり、スープやみそ汁等を作っています。

こんかい おこな しょく いく しゅうかい しょうかい
今回は、「だし」をテーマに行った食育集会を紹介します。

えいよう し しょうかい しょうかい まえ じつえん しゅ じる
栄養士が、それぞれの「だし」をとる様子をこどもたちの前で実演し、できた3種のだし汁を
試飲し、味や匂いの違いを体験しました。

に ほ さい
煮干しのはらわたとりを4歳、
5歳児が担当しました

えいよう し しょうかい しょうかい
栄養士がだしをとる様子を
実演しました



しゅ あじ
3種のだしの味くらべ♡
それぞれ味が違うね



こん ぶ
昆布だしはわかめみたいな
匂いがする!



さかな 魚のかばやき

■ 材 料 ■ (2人分)

魚(白身魚やさんま等)…75g×2切
片栗粉 …………… 大さじ 1/2
油 …………… 適量
④ { 砂糖 …………… 小さじ 1/2
しょうゆ …………… 大さじ 1/2
みりん …………… 小さじ 1/4
だし汁 …………… 適量

き み や ちょうみりよう
切り身を焼いて調味料をからめるだけ
お弁当にもおすすめです



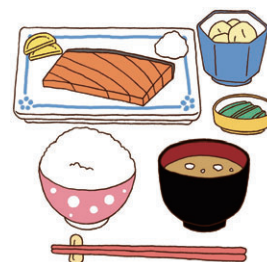
1人分
エネルギー 145kcal
たんぱく質 7.1g

■ 作り方 ■

- ① 魚はさっと水洗いし、クッキングペーパーなどで水気をとる。魚に片栗粉をまぶす。
- ② ④を混ぜておく。
- ③ フライパンに油を敷き、魚を並べて両面焼き、取り出す。
- ④ 同じフライパンに④を入れて、煮立たせて、軽く煮詰まったら、魚を戻し、たれをからめる。

● 知っていますか 和食の日

毎年11月24日（いいにほんしょく）は和食の日です。
2013年に「和食：日本人の伝統的食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことにちなみ和食の日とされました。この機会に、和食の良さを見直し、大切な日本の文化として和食の輪を広げていきましょう。



和食の特徴

健康的な食生活を支える栄養バランス

だしのうまみを活かした主食・主菜・副菜・汁物等を組み合わせたバランスの良い食事で、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



豊かな自然の恵みとそれを生かす調理

海、山、里の豊かな自然に恵まれた南北に長い日本の国土では、昔からそれぞれの地域でとれた食材の味を生かしながら上手に利用してきました。



季節に合わせて食事を楽しめる

春夏秋冬の四季を生かして料理や食器を変え、彩りよく盛り付ける等、見た目も美しい食事です。豊かな自然のめぐみに感謝して食事を楽しめます。



伝統的な食文化

お正月や節分、ひなまつり等行事と結びついた料理があり、家族や地域で食を通じた交流を行ってきました。箸や器の持ち方、使い方、食べ方等の食事のマナーも皆で受け継いでいきたい食文化です。



参考：農林水産省 食文化のポータルサイト、子どもと楽しむ和食の時間

