

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

ハダリン・@愛みつる/スターシップ

はぐりん通信

第13号

板橋区 健康推進課 TEL: 03-3579-2308 E-mail: ki-eiyo@city.itabashi.tokyo.jp

# みんなだいすき! 楽しいおやつ

みんなは、毎日どんなおやつを食べているかな? 私はあまいお菓子が大好き! でも、あまいお菓子ばかりでいいのかな? 毎日食べるおやつのことを少し考えてみようと思うの。



## ① 食べすぎに気をつけて!

甘いおかしや、スナック菓子などは油や砂糖、塩分がたくさん入っているものが多いので、食べるときは量をきめて食べようね。



## ② 甘くない飲み物と一緒に食べよう!

炭酸飲料や甘いジュースには砂糖がたくさん入っているんだって。おやつの中には麦茶や水、牛乳などの甘くない飲み物を選ぶといいのね。



## ③ 時間をきめて食べよう!

だらだら食べると、夕ごはんが食べられなくなってしまうわ。おやつは時間をきめて食べようね。



## ④ おすすめのおやつの組み合わせ

「おやつ=お菓子」と思われがちですが、おやつには3回の食事では摂りきれない栄養を補う役割があります。成長期に必要な『牛乳・乳製品』や『炭水化物』、『ビタミン・ミネラルを含んだもの』を基本に組み合わせます。



蒸しパン 1個

+



スープ 1杯または牛乳100ml



おにぎり 1個 (小)

+ くだもの、  
麦茶

クッキー 3~4枚

+ ヨーグルト 1個、  
麦茶

### 組み合わせのコツ

味や食感に変化を持たせると、バラエティーに富んだものとなり、味覚の発達が促されます。

- < 味 > 甘いものと甘くないもの、さっぱりしたものとこってりしたもの など
- < 食感 > 噛みごたえのあるものとやわらかいもの (のどごしのよいもの) など
- < 量 > 150kcal~200kcalくらいが目安。お皿に取り分けると食べ過ぎないです。

子どもにとっては“楽しみ”でもありますので、上記の組み合わせを参考に、どうぞご家庭にあった『楽しいおやつの時間』をお過ごしください。

# 豆について 知ろう!!

今日食べた食事には「豆」を使ったおかずはありましたか？  
日本食には、かかせない「豆」。昔から私たちは、「豆」や「豆」からできた食材・調味料」を大切に使い、おいしくいただきました。

## 豆ってどんなもの？

煮豆にして食べる固い「豆」もあるけれど、野菜として食べる「豆」もあります。みんなが食べたことのある「豆」をさがしてみよう。

### 煮豆などのおかずにして食べる「豆」



**大豆**  
筋肉などの体を作る「良質のたんぱく質」が多く含まれ、「畑の肉」と言われているんだ。



黒豆



白いんげん豆



小豆

☆こんなものも「大豆」から作られているよ！  
しょうゆ・みそ・豆腐・納豆・高野豆腐・きな粉・大豆もやし・大豆油

### 茹でたり、炒めたり、野菜料理として食べる豆



さやいんげん

「ごまあえ」にするとおいしいよ。



さやえんどう(きぬさや)

ほんのり甘く、緑が濃い。育つとグリーンピースになる。



スナップえんどう

(スナックえんどう) 甘みと香りがよいので茹でてサラダに。



そら豆

白くてフワフワのさやの中に入っている豆。



枝豆

「大豆」の子どもが枝豆。茹でておやつにぴったり。

野菜として食べる「豆」の仲間はおいしいよ！  
色や形・におい・歯ごたえもみんな違うんだ。  
今度よく観察してみよう。

豆の部分とさやには、体を元気にしてくれる！  
タミン類や、疲れを取ってくれる栄養素も含まれているんだよ。夏バテ防止にぴったりだね。

資料提供：赤塚健康福祉センター

つくってみよう!

## 子どもも大好き パンチビーンズ

材料 (一人分)

- 大豆 20g (ゆでたものなら50g)
- 片栗粉 小さじ1/2
- 揚げ油 適宜

調味料

- 食塩 少々(ひとつまみ)
- パプリカ 少々(瓶をひとつふり) ※お好みで加減しましょう
- チリパウダー 少々(ほんの少し)
- ガーリック粉 少々(ほんの少し)

材料 (一人分)

- 洗った大豆はたっぷりの水(豆の約3倍)を加えて一晩浸しておく。十分に豆が膨らんだら火にかける。沸騰してきたら火を弱めてアクを取り、ゆでてやわらかくなったらざるにあげる。(市販のゆで大豆を使ってもよい。)
- 調味料を容器に入れて(味はお好みで調整して)よく混ぜ合わせておく。
- ゆでた大豆に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- 揚げたての大豆に調味料をふりかけてまぶしてお皿に盛りつける。

資料提供：板橋第一小学校



ようちえん  
幼稚園の  
たのしい  
おべんとう  
タイム



なりますようちえん しゅうかん かい べんとう ひ  
成増幼稚園では1週間に2回お弁当の日があります。  
おうちの方が作ってくださった心のこもったお弁当を「いただきます」  
のであいさつでいただくときは、どの園児も笑顔で満ちあふれています。  
お弁当をお友達と一緒にたのしくいただいて、園児たちも満足そうです。  
きょうもお弁当箱はからっぽになり、「ごちそうさまでした」のであいさ  
つもしっかりできました。  
からっぽになったお弁当箱を見たおうちの方の笑顔が目浮かびます。



資料提供：成増幼稚園



# はぐりんの なぞなぞクイズ

はぐりんといっしょにかんがえてね。

しつもん  
質問

つぎ た もの  
次の食べ物は何でしょう？

- 「畑の肉」といわれています。
- きなこや豆腐になります。
- 節分の日に『鬼は外、福は内』と言いながらまきます。



# 食育ボランティア活動レポート



ぼくの学校に  
食育ボランティア  
が来たよ!



中台小学校

区内小学校で、食育ボランティアによる『箸の持ち方と扱  
方』について食育講座が行われました。

真剣なまなざしで、食育ボランティアの話に耳を傾け、熱  
心に練習する子どもたち。

練習の後は、箸を使って『豆つかみゲーム』をしました。声援が飛び交う中、子ども  
達は一生懸命箸で豆をはさみ、上手に器に移していました。

## 1 箸とは!?



毎日使っているお箸  
について、詳しくお  
話してくれたの。  
箸には、食事用のほ  
かにも取り分け用等、  
その時々で使い方も  
違うのね。



## 2 箸の持ち方・扱い方



「美しい箸の持ち  
方」を教わったよ。  
箸をなめたり食器を  
箸でたいたりしな  
いで、箸を美しく上  
手に持てるように、  
練習するんだ。



## 3 練習



箸を上・下・上・下。  
ぼくの持ち方上手  
でしょ!



## 4 うでだめし ~まめつかみゲーム~



箸の持ち方がきれい  
だと、まめがたくさ  
んはさめるのね。  
とっても楽しかった  
し、楽しかった~。



資料提供：中台小学校・食育ボランティア・健康推進課

ご意見、ご感想、質問などを下記までお寄せください。

発行元：板橋区食育推進ネットワーク(事務局) 板橋区保健所健康推進課

〒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