

食育体験をご家庭で実践してみましよう



やってみよう

食育体験とは？

農体験・調理実習・食に関する話・地産地消・郷土食、行事食を伝える、リサイクル、備蓄など食を通じて、健全な食生活を送れるようにするための力を育む体験です。

養父市の取組

【内容】※ 乳幼児～幼児対象



認定こども園・保育所

野菜の栽培と収穫体験、それを使用した献立、ヤマメのつかみ取り体験、食育だよりや献立表の発行、個々に合わせたアレルギー対応 等

学校給食センター

スキルアップ食育実践(5歳児の学校給食体験と栄養教諭の食育講話) 等

健康課

乳幼児健診での離乳食・幼児食指導、たまひよサロンやひよママクック、**5歳児キッズキッチン**、食の関係団体との食育講話(行事食や栄養等) 等

事業紹介

5歳児キッズキッチンで学べる内容

- ・野菜の育ち方
- ・調味料「さ・し・す・せ・そ」の意味
- ・「いただきます」の意味
- ・包丁やピーラーなど調理器具の扱い方
- ・豆腐を手のひらに乗せて切る
- ・出汁の取り方 など



こんなことも学べる

【かまど炊きごはん見学】

炊飯器以外でどうやってお米が炊くか学ぶことができます。かまど炊き名人が美味しいご飯を炊いてくれます



家庭で出来るお手伝いのポイント

なぜお手伝いが大事？お手伝いによる効果をご紹介します。

① 子どもの自信となる

上手く出来たときの達成感は子どもの自信につながります。ほめられた時と同じ、自己肯定感が養われます。

② 責任感を持てる

保護者の皆さんから頼られることで、自分の役割を全うしようと責任感が芽生えます。

③ 家族間とのコミュニケーション

お手伝いできるように方法を教え、一緒にやることで子どもと過ごす時間が充実し、信頼関係が深まります。

④ 手指の発達

お手伝いで細かい作業は手先の発達に繋がります。また脳への活性化にも期待されています。

⑤ 工夫することを考え、覚える

お手伝いの失敗の積み重ねは、次にどうすれば上手くいくか考えるきっかけ。自分で考え行動する能力が身に付きます

ポイント

滑って手を切らないように、縦半分や輪切りの状態から子どもがチャレンジ！

《大人がやる部分》



《子どもが切る部分》



お米洗いはザルの中でやってみましょう！



釜やボウルでは水の入れ替えの際、お米をこぼしてしまうことも。ザルをかますことで上手に出来ます。

煮干しの頭取りとはらわた取り

頭とはらわたを摂ることで、苦味やえぐみがなく出汁を摂ることが出来ます。食品に触れる貴重な体験にもなります。



親子で出来る簡単レシピ

【問い合わせ】
養父市役所健康課
TEL:079-662-3167

野菜のお味噌汁

材料	分量(4人分)	作り方
【出汁】 A { 水 昆布 煮干し 人参 大根 しめじ 絹ごし豆腐 味噌 ねぎ(又はあさつき)	3カップ 6g(水に対し1%重量) 6g(水に対し1%重量) 1/4~1/3本 5cm 1/2パック 1/2丁 大さじ2 適量	1. 【出汁】を作る。鍋に A を入れて火にかける。沸騰直前に火を止め、昆布と煮干しを引き上げる。 2. 大根と人参は皮をむき半月切りにする。しめじは石づきを取り除いて手でほぐす。 3. ねぎは小口切りにする。 4. (1)に人参を入れて、少し柔らかくなったら大根、しめじを入れる。 5. (4)の野菜が柔らかくなったら、豆腐を1口大に切って加える。 6. 火を止めて味噌を加え、(3)を入れる。



ほうれん草のゴマ酢和え

材料	分量(4人分)	作り方
ほうれん草 いりゴマ 薄口しょうゆ 上白糖 穀物酢	200g(1袋) 大さじ1と1/2 小さじ2 小さじ2 小さじ1と1/2	1. ほうれん草を茹でる。 2. (1)を4~5cm長さに切り、水けを絞る。 3. いりゴマをすり鉢ですり、調味料と混ぜ合わせる。 4. (3)に(2)を混ぜ合わせる。

出汁をとった後の

昆布と煮干しの佃煮



材 料: 出汁を取った後の昆布と煮干し、薄口しょうゆ、上白糖、酒(又は料理酒)、白ゴマ

作り方: 昆布と煮干しは包丁で細かく刻む。すべての材料を鍋に入れて、火にかける。昆布や煮干しに味が付いたら器に盛り、白ゴマを上から振りかける。

「減塩」って?

普段の食事には食塩が含まれています。しかし「味が濃い」や「惣菜や加工品が多い」「主菜の重ね食べ」などの理由で 1日の食塩摂取目標量(男性8g、女性7g)を超える方はまだまだ多いです。また食塩の取りすぎは「高血圧」を含めた生活習慣病を引き起こす恐れがあります。養父市は男性の高血圧が第1位、女性が第4位と県下でも多い状況です。

【食品に含まれる塩分量】

【減塩ポイント】

- 塩分の多い食品摂取頻度を減らす
- 減塩商品の活用
- 酸味や香味野菜などを活用
- 献立うち1品だけ薄味にする
- 麺類のスープは残す など



みそ汁(1杯)
約1.5g



梅干し(1つ)
2.2g



ぬかみそ漬(1皿)
約2.5g



あじの開き(1尾)
約1.4g



塩鮭(中辛1切)
約1.1g



ちくわ(小1本)
約0.7g



ラーメン(1杯)
5~6g



うどん(1杯)
4~5g



カレーライス
約4~5g



濃い口醤油(小さじ1)
約0.9g



中濃ソース(大さじ1)
約1.0g



ポン酢(大さじ1)
約1.2g