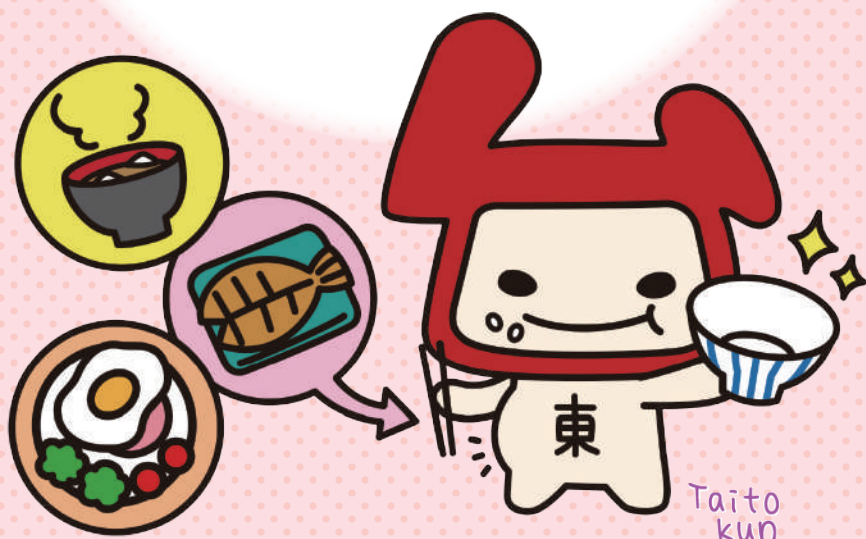


「いただきます」 から始めよう!

子供の食育応援ブック



台東区

もくじ

- ・一緒に食べることは心の栄養 P2
- ・大人も子供も！朝ごはん食べていますか？ P3
- ・何から始める？朝ごはん習慣 P4
- ・誰でもできる！栄養バランスの整え方 P5
- ・こんな時どうする？バランスを整えるコツ P6
- ・成長期は骨を強くする最大のチャンス P7
- ・みんな大好き！おやつのととり方 P8
- ・チャレンジ！お手伝い P9
- ・区を取り組みをヒントに！家庭でもできる食育 P10～P14

令和元年9月に食育講演会を開催いたしました。
講師の先生にお話しいただいた内容を、本書の中に
ワンポイントとして掲載しています。

ワンポイント



講演1

なぜ今、食育なのか！～食育がもたらすさまざまな効果～

講師：上岡 美保 氏

東京農業大学 国際食料情報学部 国際食農科学科 教授
東京農業大学「食と農」の博物館副館長



講演2

がんばりすぎない！～子供と楽しむイマドキ食事術～

講師：太田 百合子 氏

管理栄養士 「こどもの城」小児保健クリニックを経て、
現在はNHK子育て番組出演や育児雑誌などを数多く監修



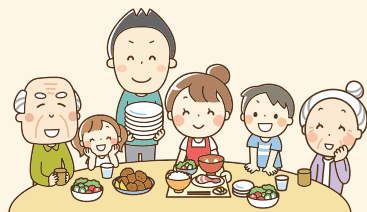
一緒に食べることは心の栄養

食育とは特別なイベントではなく、毎日の食事の積み重ねです。栄養のことはポイントだけ上手に押さえて、大人も子供も食べることを楽しむことが大切です。

家族や友達などの誰かと一緒に、同じ食卓を囲み、楽しい会話をしながら食べる食事は、一人で食べる食事よりおいしいと感じたことはありませんか。

子供の表情や食欲などからその日の体調がわかったり、食べ物の話から学校や友達の話に話題が広がったりと、コミュニケーションが深まり、子供の心も満たされます。心の栄養も食育の一つです。

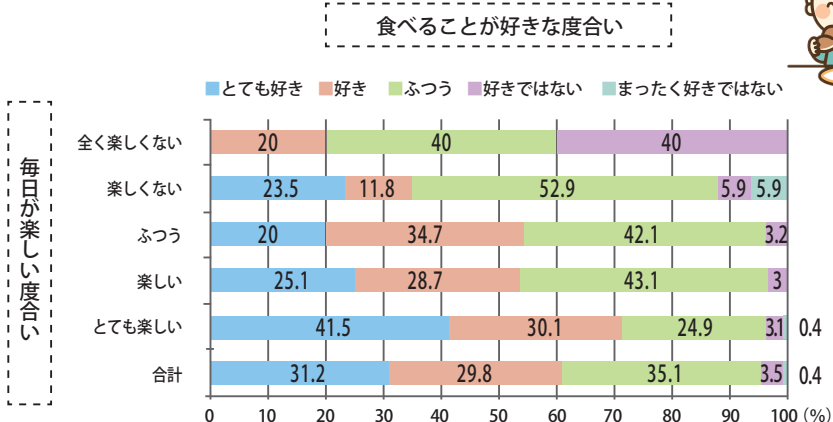
さあ、今日も「いただきます」から始めましょう！



Check!

食べるのが好きな子供は、毎日が充実している？！

食べるのが好きな度合いが高いほど、毎日が楽しいと感じている人が多いということが報告されています。



大人も子供も！

朝ごはん食べていますか？

朝ごはんの役割

空っぽになった体のエネルギー補給

私たちの身体は、寝ている間もエネルギーを使っていて、朝起きたときはエネルギー不足状態。午前中に必要なエネルギーや栄養素を補給する必要があります。

体内時計をリセットし、調子を整える

体内時計は、24時間より長い人が多く、放っておくとずれてくるため、朝起きて、日光を浴び、リセットする必要があります。この時に、心身の調子を整えるホルモンが分泌されますが、これは朝ごはんを食べることによって、分泌が増えると言われています。

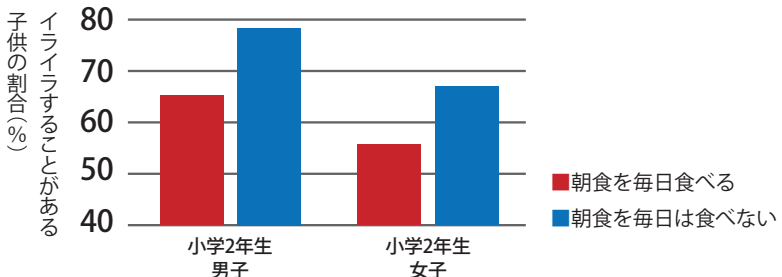
便秘を予防する

食事をすると、大腸がぜん動運動を起こし、便を直腸へ送り出します。朝ごはんを食べないことにより排便のリズムが崩れ、便秘の原因となることもあります。

Check!

朝ごはんは心の健康とも関係している？

朝ごはんを毎日食べない子供は、毎日食べる子供と比べて、イライラすることがある子供の割合が高いことが報告されています。



田村 典久ら、眠気・イライラ感の軽減に重要な生活習慣の提案－広島県の小児 16,421 名における生活習慣調査から－
小児保健研究, 2013, 72(3), p.352-362

何から始める？朝ごはん習慣

STEP 1

早寝・早起きをする



STEP 2

食べやすいものを1品取り入れてみる



まずは1つ！

STEP 3

少し余裕が出てきたら1品増やしてみる



組み合わせて

朝食用に準備しておく便利なもの

ごはんを1膳分ずつラップに包んで冷凍しておく



すぐに食べられる食品をストックしておく



みかん、バナナは簡単におけてすぐ食べられる



乳製品はそのままでも、パンや果物と合わせても



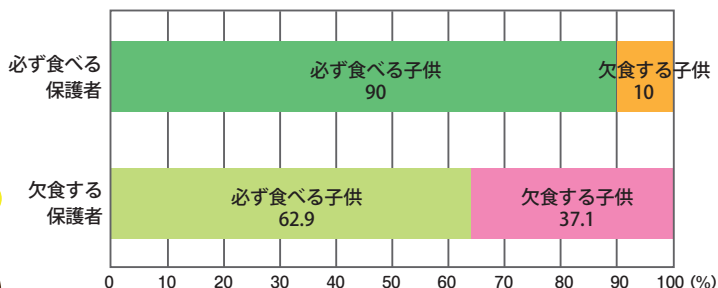
前日の夕食の汁物は多めに作っておく

野菜たっぷりです！

Check!

保護者の生活習慣が子供に影響する？！

朝食を必ず食べる保護者の子供に比べて、朝食を食べない保護者の子供の方が、欠食する割合が高くなる傾向が見られます。



まずは大人が見直さなくちゃね！



平成17年児童生徒の食生活等実態調査報告書(独立行政法人日本スポーツ振興センター)(小学5年生)

誰でもできる！栄養バランスの整え方

主食 主菜 副菜 の3つのグループを組み合わせると、簡単にバランスが整います。



主菜

からだをつくる

肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理



副菜

からだの調子を整える

野菜、きのこ、海藻などを主材料とする料理



主食

熱や力になる

ごはん、パン、麺などを主材料とする料理



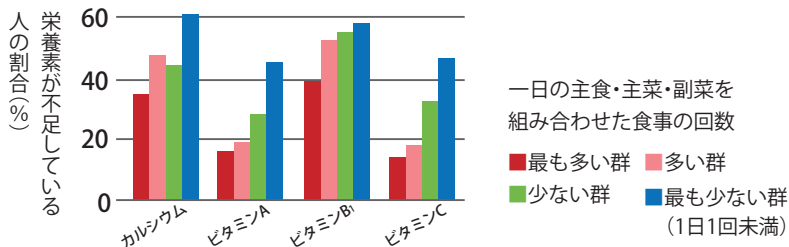
乳製品 果物 もおやつなどでとり入れよう



Check!

なぜ主食・主菜・副菜を組み合わせると良いの？

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする回数が多い人は、栄養素の不足している割合が少ないことが報告されています。



Koyama T, et al. Relationship of Consumption of Meals Including Grain, Fish and Meat, and Vegetable Dishes to the Prevention of Nutrient Deficiency: The INTERMAP Toyama Study. J. Nutr. Sci. Vitaminol. 2016, 62.

こんな時どうする？ バランスを整えるコツ



忙しくて何品も作る余裕がない！

➔ 市販のお惣菜や冷凍食品、カット野菜などをうまく活用！

冷凍野菜→
を使って



ほうれん草のお浸し



レトルトさばの煮物



ごはん



インスタントみそ汁

←カットわかめ
ねぎなどを
追加



冷凍餃子



焼きそば

←カット野菜、
もやしなどを
たっぷり入れて



お昼はコンビニか外食がほとんどだけど…

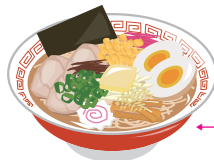
➔ 選び方を工夫すればOK！



メニューがあれば
副菜の小鉢も注文



主食の重ね食いは
避けよう



←わかめ、もやし、キャベツ
などをトッピング



こんな
お弁当には
野菜を追加

例えば…



サラダ



野菜たっぷり
のカップスープ



野菜ジュース
(果物の少ないもの)

木田先生のワンポイント

POINT

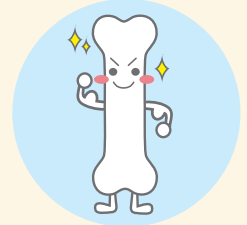
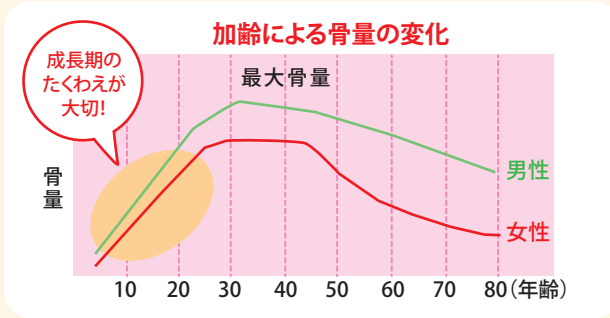


市販品は添加物が使われているから良くない？

国内で流通する市販品に使われている食品添加物は国が設置した食品安全委員会が評価しているため、安心して利用できます。食品添加物は衛生管理や美味しさのために役立っています。市販品は組み合わせ方を考えて、上手に使いましょう。

成長期は骨を強くする最大のチャンス

骨量は身体の成長とともに増え、20歳代をピークにその後は減少していきます。強い骨を保つには、成長期にカルシウムをしっかりとり、最大骨量を増やしておくことが大切です。



カルシウムとは

身体の中のカルシウムは、99%が歯と骨に存在。丈夫な骨をつくるには欠かせないミネラルです。

牛乳・乳製品だけで1日に必要なカルシウムをとろうとすると、たんぱく質や脂質のとりすぎに。カルシウムは、大豆製品や青菜、小魚など、いろいろな食品からとりましょう。

カルシウム(Ca)を多く含む食品



納豆 1パック(40g)
(Ca36mg)



木綿豆腐 100g
(Ca86mg)



しらす 20g
(Ca42mg)



牛乳 200ml
(Ca227mg)



ヨーグルト 100g
(Ca120mg)



小松菜
100g
(Ca170mg)



ごま 小さじ1
(Ca36mg)

Check!

カルシウムは十分にとれているの？

残念ながら平均的には、推奨量にとどいていない状況です。特に、牛乳を飲む習慣がないご家庭では、給食のない週末などには、さらに摂取量が減ることも予想できます。カルシウムは意識してとるようにしましょう。

1日の推奨量 (mg)

	男子	女子
1～2歳	450	400
3～7歳	600	550
8～9歳	650	750
10～11歳	700	
12～14歳	1000	800

日本人の食事摂取基準 (2020年版)

みんな大好き！おやつとり方

チェックしてみよう！こんな食べ方をしていませんか？

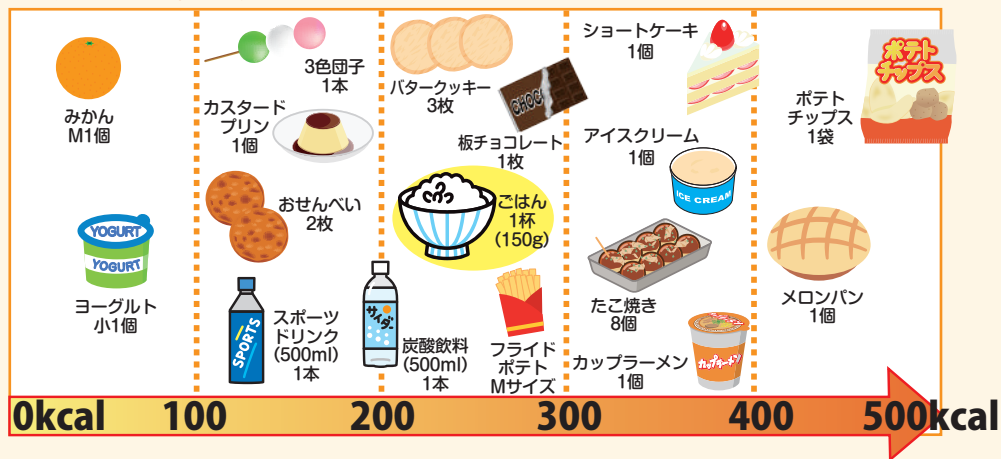
- お菓子を子供が欲しがるときに欲しがるとまにあげている。
- だらだら食べている。飴やガムをいつも口に入れている。
- 喉が渇いた時の水分補給に、牛乳やジュースなどを飲んでいる。
- 夕食から寝る前までの間におやつを食べている。

悪い習慣を続けると…

- ・小食・偏食
- ・肥満・生活習慣病
- ・虫歯
- ・生活リズムの乱れ



おやつのエネルギー



飲料に含まれる砂糖の量 (100mlあたり)



スティックシュガー 1本 = 3g

水分補給は、なるべくエネルギーのない水や麦茶に



子供にあげたいおやつ

おやつは次の食事までのエネルギーと、不足しがちな栄養素を補うことができるものを選んであげましょう。

おにぎりや芋、果物、牛乳やヨーグルトなどがおすすめです。

おやつは時間と量を決めて



チャレンジ！お手伝い

お手伝いの効果

- 五感が鍛えられる
- 料理ができるまでの過程がわかる
- 好き嫌いが減るきっかけになる
- 感謝の気持ちが育つ

五感とは

聴覚

視覚

味覚

嗅覚

触覚



子供の成長に合ったお手伝い

道具を使わない簡単で安全な作業から始めてみましょう。
まぜる、こねる、野菜の型抜き、ゴマや鰹節をかけるなどの
簡単な盛り付け、食器やお箸を並べるなど。
買い物と一緒に行くのも立派なお手伝いです。

今日は、〇〇シェフ
の特製だね！

※料理に子供の名前をつけて
あげるのもおすすめです

お手伝いを成功させるコツ

- ・初めての時は、お家の人が見本を見せる
- ・初めて使う道具は、一緒に手を添える
- ・食中毒の原因になる生肉、生魚、生卵などに触るのは、
手洗いが正しくできるようになってから
- ・包丁や火を使う作業は、包丁を置く場所、消火の確認
などの約束事を決めておく



※小学校高学年から中学生になると、道具や火を使うほとんどの作業ができるようになります。
慣れてきたら、1品の料理を下処理から味付けまで、すべて任せてみましょう。達成感や自信につながります。

木田先生のワンポイント

POINT



子供の食の悩みを解消する5つの共通ルール

- 1.生活リズムを整える
- 2.食事への決まった流れをつくる
(例)片付ける→手洗い→エプロンをつける
- 3.一緒に食べる
- 4.声かけ
- 5.お手伝いから食べ物に親しむ

区の取り組みをヒントに！家庭でもできる食育

親子クッキング

年長クラスのお子様と保護者を対象とした、調理実習です。

担当:保健サービス課

メニュー

- ・ぱんだまん
- ・カレー味のカラフルサラダ
- ・ヨーグルトパフェ



参加者の感想

- ・あまり台所に一緒に立てないので今日はとても良かったです。
- ・子供の大好きなパンに食材を入れたら嫌がらずに食べられるんだと知りました。

ぱんだまんを作ってみよう！



材料(2人分)

皮	薄力粉	80g
	ベーキングパウダー	小さじ1
	砂糖	大さじ1
	塩	少し
	ごま油	大さじ1/2
	牛乳	40ml

中身	おから	40g
	ツナ缶	20g
	ねぎ(みじん切り)	小さじ1
	しいたけ(粗みじん切り)	1枚
	ゆでたけのこ(7mm角切り)	10g
	生姜(すりおろし)	1cm
	マヨネーズ	小さじ1
	オイスターソース	小さじ1
焼きのり	少し	

作り方

1 薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を袋に入れて、よく振る。しっかりと混ざったら、ごま油と牛乳を入れて、袋の上からよくこねる。袋の口を閉じて、室温で15分ねかせる。

2 中身の材料を全てボウルに入れてよく混ぜる。

3 **包んで...** **包んだ方を下側に！**
①の生地を4つに分け、8cmくらいに丸く伸ばす。生地我真ん中に②を1/4量ずつのせて包み、クッキングシートの上に乗せる。

4 蒸し器に入れて15分蒸す。のりを切って、パンダの顔の形に貼りつける。

耳は、包丁で切り込みを入れて差し込む



できあがり！！

区を取り組みをヒントに！家庭でもできる食育

区立保育園の食育

担当：児童保育課

区立保育園の食育は日々の給食を通して、食べ物への関心、人との関わり等をはぐくむ機会とし、食材や食べ方のマナーの話をしたり、日本の伝統行事食を取り入れて、食べることに興味を持てるような工夫をしています。また、園庭やプランターでは、なす・ピーマン・トマトなど色々な野菜を育てています。みんなで育てているものと同じ野菜が給食に出ると、苦手な子ども興味を持って食べています。

園児に人気の簡単メニュー ～お子さんと一緒に作ってみましょう！～



(材料はすべて大人2人・子供2人分です)

マカロニきな粉

意外な組み合わせですが、おやつ定番であり、人気のメニューです。

材料

マカロニ 60g
きな粉 大さじ1/2
砂糖 大さじ1/2
塩 少々

作り方

- ① マカロニを茹でて、水気をよく切る。
- ② きな粉、砂糖、塩をよく混ぜ合わせる。
- ③ 茹であがった①と②をよくからめる。



中華きゅうり

ポリポリとした食感で、子供たちが大好きな副菜です。きゅうりを炒めることで、短時間で味がしみます。冷蔵庫で冷やすと、さらにおいしく食べられます。

材料

きゅうり 2本
ごま油 小さじ1
しょうゆ 小さじ1と1/2
A 砂糖 大さじ1
酢 小さじ1

作り方

- ① きゅうりを横に4等分、縦に4等分に切る。
- ② ごま油できゅうりを軽く炒める。
- ③ Aの調味料を加え、少し煮て出来上がり。



しらすトースト

おやつの人気メニューですが、朝食にもおすすめです。マヨネーズのかわりに、バターやマーガリンでもおいしいです。

材料

食パン6枚切り 3枚
しらす干し 25g
マヨネーズ 25g

作り方

- ① しらす干しとマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ② ①を食パンに塗る。
- ③ トースターで焼く。



区の取り組みをヒントに！家庭でもできる食育

野菜の教室 担当：学務課

東京都内の若手生産者が小学校へ向向き、東京農業の役割や農家の苦勞について、児童に直接伝える授業を行いました。

協力：JA東京中央会・JA東京青壮年組織協議会



児童の感想

・まだ知らない野菜がいっぱいあることを知り、食べてみたくなった。
もっといっぱい野菜を食べようと思った。

・畑は、環境を守ったりする役割があるということを知った。

東京ではこんな野菜を作っています！



手作りのドレッシングで野菜をいっぱい食べよう

フレンチドレッシング



材料(4人分)

サラダ油 大さじ2
酢 大さじ1
塩 小さじ1/2
こしょう 少々
洋がらし 0.8g(少々)
※全部あわせてよく混ぜる。

さっぱりとした味付けで、どんな野菜でも合います。



変わりソースドレッシング



材料(4人分)

サラダ油 小さじ1
ごま油 小さじ1
酢 小さじ1と1/3
しょうゆ 小さじ1
塩 少々
こしょう 少々
トマト(みじん切り) 30g
玉ねぎ(みじん切り) 15g
ピーマン(みじん切り) 6g
※全部あわせて加熱する。

塩分控えめなので、サラダにたっぷりかけて食べられます。



上岡先生のワンポイント

POINT



まだまだ頑張っている東京農業！

都市部においても農業は重要な価値を持っています。

- ・緑地空間の提供 (住民に安らぎを供給)
- ・地球環境にも優しい農産物
- ・新鮮・安全な農産物の提供 など
- ・農業への親しみ

レシピの豆知識

学校給食では、食中毒防止のためサラダ用の野菜はすべて加熱調理をして提供しています。

サラダに使用する野菜としては、にんじん・キャベツ・きゅうり・フロッコリーなど、どんな野菜にも合わせていただけます。

また、玉ねぎやセロリなど、生野菜としては食べにくい野菜も、加熱することで食べやすくなり子供たちに人気です！

夏休み実験隊♪食の衛生教室

カラメルソースを作る実験をしました。作ったカラメルソースはプリンにかけておいしくいただきました。

担当：生活衛生課 食品衛生担当



1.加熱した砂糖の変化を学びました！

◆砂糖は温度によってさまざまな形に変わります

粉



さとう

液体



シロップ

ペースト(とろとろ)



フォンダン

固体



べっこうアメ



砂糖の種類についても学びました

上白糖、三温糖、黒砂糖など



2.正しい手洗いについて学びました！

調理前・トイレ後には十分に手を洗いましょう

★ポイントは①～⑦を「2回手洗い」



① 手のひら



② 手のこう



③ 指先・爪



④ 指の間

①にもどって
もう1回！



⑤ 親指



⑥ 手首



⑦ 流水



⑧ タオル

20秒以上

使い捨てタオル

食品ロス削減講座 親子で学ぼう！「食品ロス」

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では年間643万トン（平成28年度推計）もの食品ロスが発生していて、その約半数が家庭から出されていると推計されています。

小学4～6年生のお子様とその保護者を対象に、食品ロスに関する講義、生ごみのリサイクル施設の見学、食材を無駄なく使う料理教室の3つの講座で食品ロスについて学び、食品ロス削減のために自分たちに何が出来るかを考えました。

担当：清掃リサイクル課



お子さんと一緒に取り組んでみましょう！ 身近な食品ロス削減対策



✓ 買い物の時に実践！

- ・買い物前には冷蔵庫をチェック。まだある食品を買ってしまわないように気をつけましょう。たまには冷蔵庫内の食材だけで料理してみることもおすすめです。
- ・特売品や大容量のものは無駄になりがちです。使い切れる分だけ買うようにしましょう。
- ・すぐに調理するものは、お店でも消費期限、賞味期限の近い物から選びましょう。

✓ 料理の時に実践！

- ・家族の予定や食べられる量を考えて、料理を作りすぎないようにしましょう。
- ・捨ててしまいがちな野菜や果物の皮なども、調理方法を工夫すればおいしく食べられます。食材を最大限に活用しましょう。区のホームページでは、食材をむだなく使う食品ロス削減レシピを紹介しています。
- ・残ってしまった料理も、次の日に工夫して有効活用しましょう。

✓ 食事の時に実践！

- ・お店では食べきれぬ分だけ注文を。頼み過ぎないように注意しましょう。お店によってはご飯の量などを少なくしてくれるところもあります。
- ・家や学校では、好き嫌いをしないで、なるべく残さずに食べるようにしましょう。



ごちそうさま



© BANDAI

Taito
kun

この冊子は、平成30年3月に策定された「台東区食育推進計画」の趣旨に基づき、作成いたしました。
ご家庭の食育の取り組みにぜひご活用ください。

「いただきます」から始めよう！ 子供の食育応援ブック

発行 令和2年2月
編集 健康部保健サービス課栄養担当
電話 03(3847)9440

図書登録番号：31年度登録第68号