



6月は食育月間です

食育とは「生涯を通して健やかに生きるため、健全な食生活を実践できる力を育む」ことです。保育園や幼稚園、児童館などで食に関わる体験をするだけでなく、日頃から食に関心がもてるようにご家庭でも食事作りのお手伝いなどの食育活動に積極的に取り組んでいきましょう。

日野市の食育

日野市では平成21年3月に「日野市みんなですすめる食育条例」を制定し、食育を推進しています。令和4年度からは第4期日野市食育推進計画に基づき、「生涯にわたって健全な食生活を実践できるひのっ子・日野人を育む」を目指す姿とし、食育をすすめています。

基本目標1 食からの健康づくりを推進します

重点

ライフステージに応じた健全な食生活を実践します



- 生活リズムを整える
早寝・早起き・朝ごはんで脳と体を目覚めさせましょう。
- 好きな食べ物を増やす
様々な食べ物にチャレンジして、食の体験を広げましょう。

食の安全・安心に対する理解を深めます



- 食中毒に気を付ける
食事の前には手を洗う習慣を身に付けましょう。
- 食品の備蓄をする
最低3日分の食料を備えましょう。ローリングストックという方法がおすすめです。（裏面参照）

基本目標2 食を通じて、豊かな心を育てます

多様な暮らしにおける食への理解を深めます



- 食事を楽しむ
食事を一緒に食べるだけでなく、食事をつくることや会話をすることも食事を楽しむことにつながります。食べ物の出てくる絵本を読むのもよいですね。

次世代へ食文化を継承します



- 食事マナーを身に付ける
食材への感謝を込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
- 食事づくりや準備に関わる
お手伝いはコミュニケーションや食事に興味をもつきっかけになります。

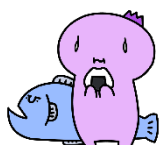
基本目標3 食の循環を通し、食に向き合う意識を育てます

地産地消を推進します



- 日野の食材を味わう
日野市では、トマトやナス、リンゴなど様々な野菜・果物を生産しています。直売所などで買うことができます。

農業体験を推進します



- 食べ物とのかかわりに関心をもつ
野菜を育てる、収穫体験をするなど、食材に触れることは苦手なものを克服するきっかけにもなります。

食品ロス削減を推進します



- 食べ残しをなくす
食べる分だけ購入する、作りすぎないなど、食べ物を無駄にしない意識を持ちましょう。

食料の備えは万全ですか？

家族が新型コロナウイルスに感染し、同居の家族も買い物に行くことが難しくなる場合があります。安心して療養生活を送るために、食料や生活用品を備蓄しましょう。

◆ 新型コロナウイルス感染症に備えた食料備蓄のポイント

発熱や倦怠感などから食欲が低下したり、調理が困難になる場合があります。

水分補給のための飲料や、体調がすぐれない時でも簡単に食べられるものなどを用意しておきましょう。

水分補給ができるもの

- 飲料水
- スポーツ飲料
- ゼリー飲料
- 野菜ジュース

など

体調がすぐれない時でも 食べやすいもの

- レトルトのおかゆ
- そうめん
- 冷凍うどん

など

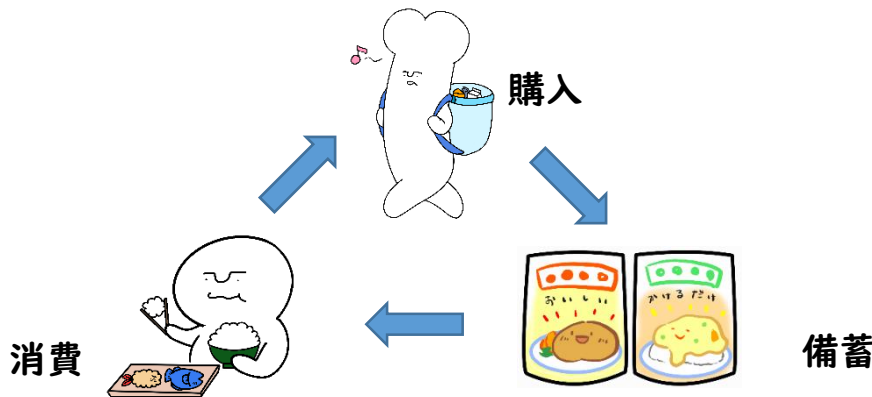
調理不要で簡単に 食べられるもの

- 缶詰
- インスタントみそ汁
- レトルト食品

など

◆ 『ローリングストック』を日常生活の一部に取り入れましょう

ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。体調が悪い時、普段と変わらないものを食べることで心も体も安心できます。



災害時に備えた
食品ストックガイド
(農林水産省)

参考文献：療養に備えて準備をしておきましょう (東京都福祉保健局)
災害時に備えた食品ストックガイド (農林水産省)

今月のレシピ

切干大根のカレーマヨサラダ

<材料と分量> (3人分)

- 切り干し大根 15g
- にんじん 3cm (30g)
- きゅうり ½本
- マヨネーズ 大さじ1
- しょうゆ 小さじ½
- カレー粉 ひとつまみ

<作り方>

- ① 切り干し大根は水に10分ほどつけてもどし、水気をきって食べやすい長さに切る。
- ② にんじん、きゅうりは千切りにして、塩少々(分量外)でもみ、しんなりしたら、水気をよくきる。
- ③ ボウルに調味料を混ぜ合わせ、①の切り干し大根をほぐしながら加え、②のにんじん・きゅうりを加えてよく混ぜ合わせる。

だんだんと気温が高くなってきました。マスクを着けると熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。のどが渴いていなくても、こまめに水分補給を心がけましょう。

栄養士①

