

## 毎月19日は食育の日です

食は、私たちの健やかな「からだ」と「こころ」をはぐくむ大切なものです。

### 食育は大人にも、こどもにも大切なものです

令和2年度に実施した調査では、「日頃の食生活での悩みや不安を感じている」20から70歳代は、男性が33.5%、女性が46.5%という結果でした。

これらの不安や悩みの解決を支援し、家庭で行われる日々の食の営みを基本に、大人も、こどもも、楽しく、おいしく食べ、食について学ぶことができるように、食育に関するさまざまな情報をご紹介します。

### 令和2年度会津若松市食育ネットワーク・ミニシンポジウム（令和3年3月30日

會津稽古堂で実施）より 食育の担い手としての「10年後の姿」についてのご意見を紹介します

「人が、食から健康になっていけるような環境になって欲しい」  
（10代・学生）

「食の供給が安定し、それを無駄なくあらゆる世代に浸透させ、豊かな心、豊かな生活ができる地域になって欲しいと思います」  
（40代）

「日常生活で栄養の話ができるようになっていくくらい浸透しているとよい。会津産食材の栄養の話と、おいしい調理法が実践できるようになりたい。」（40代）

「いろいろな方と協力・連携しながら、社会全体で食育が取り組めたら、と思います。普段の生活の中で自然と食育が実践できる地域になって欲しいです。」（20代）

「食育、食育と言わなくても、あたりまえに食育が根付いていればよいと思います」  
（50代）

「食から、環境やいろいろな問題に目を向けるきっかけになってほしいです。」（60代）

食材や調理、栄養、さらに、生産から消費までの食の循環に関する知識など、広く「食育情報」としてお知らせし、食品ロス（フードロス）などの社会的課題の解決や、SDGs（エスディーゼイズ）の推進なども踏まえて、各種食育推進事業を進めます。

（第2次会津若松市食育推進計画より）



## すぐに役立つ「減塩献立」 今回は「かみかみサラダ」のある献立

栄養バランス良く食べられる3日分の食材例をご紹介します。調理法は、「揚げもの」は3日に1回までとし、あとは炒めたり、ゆでたり、煮たりしてみましよう。医師の指示や管理栄養士の指導がある場合は指示・指導に従いましょう。

【バランスよく食べるための3日分の食材】 ※成人2人分の目安。

【食材の仲間】	【食材の目安量】
ごはん・パン・麺類【主食】	米6合（うち、1合をもち米で準備）、米粒麦少々、スパゲティ（乾麺）1/2袋（150g程度）、食パン8枚切り1袋（8枚）
肉・魚・大豆製品・卵とそれらの加工品 【主に主菜に使われる食材】	鶏もも肉（200g程度）、鮭切り身2枚、ししゃも4尾、ちくわ1袋、ロースハム2枚、豆腐1丁、卵6個、きなこ大さじ2
野菜【副菜】 ※一部海藻	ニンジン1本、きゅうり2本、しょうが、さやいんげん1袋、キャベツ1個、ジャガイモ1個、貝割れ大根1パック、大根1/2本、コーン缶1個、里芋4個、たけのこ(水煮)、ごぼう1本、焼きのり3枚、干しいたけ少々
【牛乳・乳製品】 【果物】	牛乳1リットル、薄切りチーズ2枚、ヨーグルト小2個 桃2個、オレンジ1個、バナナ2本

### ◎ 学校給食メニュー「かみかみサラダ」のある献立

「ひみこの歯がい（い）ぜ」をつかって、よく噛むことの大切さを指導しています。

**ひ**:肥満予防、**み**:味覚の発達、**こ**:言葉がはっきり、**の**:脳の発達、**歯**:歯の病気を予防、**が**:がんの予防、  
**い（い）**:胃腸の働きを促進、**ぜ**:全身の体力向上、全力投球（噛みしめる力が付き、力が出せます。)

1人分あたり:エネルギー量 721kcal(キロカロリー)、たんぱく質 33.6g、脂質 23.4g、カルシウム 446mg、鉄 2.8mg、食物繊維 6.3g、食塩 2.6g

献立名	材料（分量）	つくりかた
麦ごはん	精白米(70g)、米粒麦(7g)	混ぜて米と同じように炊く
牛乳	牛乳(200cc)	
ししゃものから揚げ	ししゃも小2尾(40g)、片栗粉少々、揚げ油	片栗粉をうすくまぶして揚げる
かみかみサラダ	きゅうり1/4本(20g)、キャベツ1/3枚(15g)、ロースハム1/2枚(12g)、ゆでひよこ豆2から3個(5g)、チーズの角切り(4g)、アーモンド少々(3g)、ちりめんじゃこ少々(1.5g)、米ぬか油少々(2g) ○ドレッシング:あらかじめよく混ぜておく。米酢小さじ1/2(2.4g)、三温糖少々(0.6g)、食塩少々(0.2g)、こしょう少々	(1)きゅうりは縦に1/4に切り、厚めのいちよう切りにする。キャベツは2cm角に切り、ハムと一緒にさっとゆでて冷ましておく。(2)ハムは1cm角に切る。(3)ちりめんじゃこはフライパンに油を薄くしき、カラカラになるまで炒めておく。(4)ひよこ豆、チーズの角切り、アーモンド、(1)(2)(3)をドレッシングで合える。
いりどり	皮なし鶏もも肉(30g)、しょうゆ小さじ1/6(1g)、しょうが少々(0.25)、酒小さじ1/5(1g)、さといも1個(30g)、にんじん1/4本(25g)、たけのこ水煮(20g)、ごぼう1/5本(20g)、こんにゃく1/10枚(20g)、ちくわ小1/2本(10g)、干しいたけ1/2枚(1g)、さやいんげん1本(8g)、しょうゆ小さじ1(6.5g)、本みりん小さじ1弱(4g)、三温糖少々(0.2g)	(1)鶏もも肉は、調味料で下煮をしておく。(2)野菜は乱切り、こんにゃくは短冊、ちくわは斜め切り、干しいたけは戻していちよう切りにする。(3)(2)に(1)を加えて味を調える。器に盛り、下茹ですて3cm程度に切ったさやいんげんをのせる。