

みやぎの食育通信

「みやぎの食育通信」は、地域食材や「食」を通じた健康づくりのための情報を発信し、県民の皆様の食生活をサポートしていきます。

Vol.
94

毎月19日は食育の日です！



みんなで進めよう！子どもの食育

宮城県では、**子どもやこれから親となる若い世代を中心とした食育**に重点的に取り組んでいます。

令和3年度は、食に関する情報が子ども達の目に触れる機会を増やし、自然と関心を持ってもらうため、**食育ポスター**等を制作・配布しました。今後も、子ども達に向けて食の情報を積極的に発信していきます。

間違い探しで望ましい食べ方が身につく**ポスター**は全3種類。県内全小学校や児童館にお届けしました。

こちらからダウンロード
できます ⇒



宮城の食材などの情報満載の「**食育ハンドブック**」をDate fmが制作。県内小学5年生全員に配布されました。

【お問合せ】Date fm
☎022-265-7712



見直そう大切な朝食習慣！

子供たちの学習や生活、成長に大きく影響を及ぼす、睡眠、食事（特に朝ごはん）、運動の基本的な生活習慣の確立を目的とした学校保健課題解決研修会（主催：東部教育事務所）が11月18日に石巻合同庁舎で開催されました。

今年度のテーマは「食事習慣」で、仙台白百合女子大学人間学部健康栄養学科の氏家幸子准教授が「子供の成長を担う食事習慣の重要性」の演題で講演しました。

その中から朝食を食べる習慣をつける指導の工夫について紹介します。



※ 学校保健課題解決研修会は、子どもの健康なからだづくり推進研修会（石巻保健所・登米保健所）を兼ねています。

朝食を食べると、いいこといっぱい！

- 1 睡眠中、下がっていた体温が上昇し、体をめざませます。朝食には活動モードのスイッチの役割があるのです。
- 2 消化器系が刺激されるので、排便が促され、朝の排便習慣がつかめます。
- 3 活動のエネルギーが十分なので、午前中を元気に過ごせます。
- 4 糖分や炭水化物からつくられるブドウ糖が脳のエネルギーとなり、集中力が高まります。
- 5 同じ時刻に毎日、朝食をとることで、体内時計が一定に設定され体のリズムが整います。



【朝食の濡れ衣】朝食では太らない!!

朝食のエネルギーは、活動に使われるので、夜の食事と違って食べても太りにくいのです。食事を抜くと体が飢餓状態になり、次に備えてエネルギーが脂肪として蓄積され、太りやすい体質になっていきます。

続けるための料理の工夫

- 1 いくつかの献立パターンを決めて用意する。
- 2 既製品や電子レンジを利用するなど、準備が簡単なメニューにする。
- 3 だれでも簡単に調理できるような食品や常備菜を買い置きしておく。
- 4 前日の残りをうまく活用する。

卵料理は朝食にお勧め。納豆や笹かまぼこ、ハム、ウィンナー、ヨーグルト、果物などがあるとすぐに食べられます。



募集案内 1

宮城県食育推進会議委員を募集します

県では、食育推進の指針として「宮城県食育推進プラン」を策定し、その推進のため宮城県食育推進会議を設置しています。この会議に出席し、県の食育推進に向けて御意見をいただく委員を募集します。

●募集人数：1人 ●任期：令和4年5月1日から令和6年4月30日まで

●応募資格：宮城県在住で、令和4年4月1日現在で満20歳以上の方。
年に1回程度（平日を予定）県庁で開催する会議に出席できる方。

●応募方法：所定の応募用紙と小論文を令和4年2月16日(水)までに健康推進課あて提出（持参・郵送のみ）

宮城県保健福祉部健康推進課〔〒980-8570 仙台市青葉区本町3-8-1 TEL022-211-2637〕



小論文について

テーマ：「第4期宮城県食育推進プランに掲げる目標を達成するための提言」

1,200字程度（様式自由）、手書き・ワープロいずれでも可

第4期宮城県食育推進プランについてはこちらを参照☞

募集の詳細（県HP）



募集案内 2

「みやぎ食の安全安心消費者モニター」募集のお知らせ

県では、県民総参加による食の安全安心確保対策を推進するため、消費者としての役割を自らの行動で積極的に果たす人材を育成することを目的に、「みやぎ食の安全安心消費者モニター」を随時募集・登録しています。

消費者モニターにご登録いただいた方には、食の安全安心に関するアンケートにご協力いただくほか、工場見学会・生産者との交流会・研修会などのご案内を差し上げます。

対象は、県内にお住まいの満18歳以上で、食の安全安心に関心があり、無償で活動可能な方です。

この機会に是非、消費者モニターになってみませんか。

申し込み方法など、詳しくは下記HPをご覧ください。

<https://www.pref.miyagi.jp/site/annzennanshinn/monita.html>



みやぎベジプラスおすすめレシピ♪



お知らせ

令和3年度
の食育通信の発行月は
4月・7月・10月・1月です



カレー仕立てのせり鍋風スープ

●エネルギー 174kcal ●食塩相当量 0.5g ●野菜相当量 91.3g

■作り方

- ①「6Pチーズ」は半分、たまねぎ、キャベツ、パプリカは1cmの角切りにし、せりは2cm長さに切る。鶏肉は小さめの一口大に切る。
- ②鍋に分量の水を入れ、沸騰したらたまねぎと鶏肉、めんつゆを入れて煮る。たまねぎに火が通ったらキャベツを加える。
- ③キャベツがしんなりしたらカレー粉を加え、パプリカとせりを入れてさっと火を通す。
- ④器に盛り①のチーズをのせ、お好みでせりの葉(分量外)を添える。

【ポイント！】

1日の野菜の摂取目標量の不足分を補う90g以上の野菜がとれます。チーズの塩味をいかしながら、塩分にも配慮したメニューとなっています。せりのしゃきしゃき感とパプリカの甘味をお楽しみください！

■材料・分量（4人分）

たまねぎ	1/2個(100g)
キャベツ	3枚(150g)
パプリカ(赤)	1/2個(70g)
せり	1/2束(45g)
鶏もも肉	150g
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ3
カレー粉	小さじ1と1/2
「6Pチーズ」	4個
水	700ml

※1カップは200ml、大さじ1は15ml、小さじ1は5mlです。

レシピ提供：雪印メグミルク株式会社



未来は、ミルクの中にある。
雪印メグミルク