

ぱくぱく

2023. 6. 1

発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol.198

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

今月のテーマ「食育月間について」

だんだんと暑い夏が近づいてきました。6月は食育月間です。食育月間は、家庭、学校、地域など、社会全体で食育の推進に取り組んでいくために設けられた「食育」の強化月間です。この機会に「食育」に取り組み、健康的な生活の基礎を築いていけるといいですね。

★食育の必要性★

近年の食をめぐる環境の変化の中、生活習慣の乱れからくる生活習慣病の増加、子どもの朝食欠食、高齢者の栄養不足など、さまざまな問題が生じています。すべての国民が、心身の健康を確保し、健全な食生活を実践することができる能力を身につけるための「食育」が必要となっています。

★できることから始めよう★

- ①自分の食事をチェックし、栄養バランスをとるように気を付ける。
- ②生活リズムを整える。
- ③感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。
- ④箸の正しい持ち方や、食器の正しい並べ方を身につける。
- ⑤庭やプランターなどで野菜を育てる。
- ⑥買い物の中で、新鮮で安心できる食材を選ぶ。Etc..。



『 魚の磯辺揚げ 』

材料 《 4人分 》



- | | | | |
|-------|-----|------|----|
| ・白身魚 | 4切れ | ・片栗粉 | 適宜 |
| ・しょうゆ | 大1 | ・青のり | 少々 |
| ・酒 | 大1 | ・揚げ油 | |

《作り方》

- ①白身魚に、しょうゆと酒で下味をつけておく。
- ②片栗粉と青のりをまぜる。
- ③①に②をまぶし、油で揚げたら出来上がり！

★赤身魚と白身魚の違い★

赤身魚には、ヘモグロビンや、ミオグロビンが含まれており、貧血予防に効果があります。また、DHA、EPA も多く含まれているので、脳の働きを活性化させることや、老化防止にも効果的です。

白身魚は高たんぱくで低脂肪です。さらに消化も良いので、離乳食やダイエット中の方にもおすすめです。