

笑顔をはぐくむ

食育の手帖

— 赤ちゃんからお年寄りまで みえの地物でみんなで食育! —





朝ごはんから始めよう！家庭の食育

食事の中でも一番大事だといわれる朝ごはん、皆さんは毎日食べていますか？

身体の司令塔である脳はとても働き者。寝ている間も絶えずエネルギー（ブドウ糖）を消費しています。朝の起床時には、脳はエネルギーが空っぽで栄養不足の状態です。朝ごはんを補給しなければ、脳は身体を休めようと指令を出すので、元気が出なくなり、次のようなことも心配されます。



集中力・記憶力が低下する



イライラする



思うように動けずけがをしやすくなる

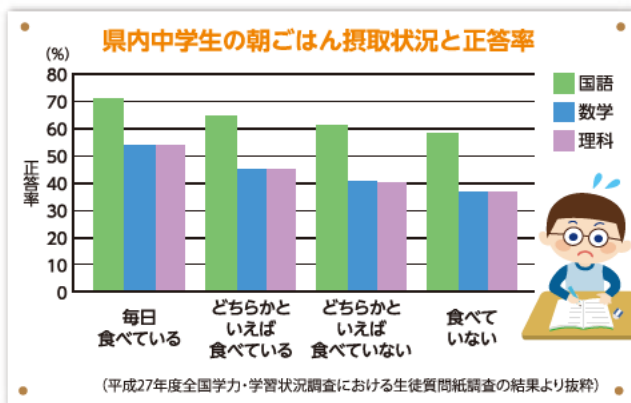


食事の回数が減って脂肪を蓄えやすくなる

朝ごはんは消化器官を刺激して排便を促す働きもあります。早寝・早起き・朝ごはん・朝ウンチの生活リズムをつくって、スッキリ元気な一日を過ごしましょう！

朝ごはんは知力・体力・気力の土台！

近年、子どもたちの生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因の1つとして指摘されています。朝ごはんから始まる1日3回の食事にとって規則正しい生活習慣をつくることは、勉強やスポーツなどに元気に取り組むための土台となっています。



身につけよう！朝ごはん正しい生活リズム♪

全国学力・学習状況調査によると、朝ごはんを毎日食べる子どもほど、各教科の正答率が高いことがわかります。また運動面でも、毎日朝ごはんを食べている子どもは、運動時間が長く、活発に運動している傾向があります。

中学生頃からは、朝ごはんを食べない子どもが増えてきますが、幼い頃からの習慣付けが大切です。規則正しい生活習慣で、勉強もスポーツも頑張れる身体を作りましょう。

毎日元気に朝ごはん習慣のポイント

- 昼間はたくさん体を動かしてぐっすり眠れるようにしましょう！翌日の準備も忘れずに。
- 朝起きたらカーテンを開けて日光を浴びよう！洗顔するとスッキリ目も覚めるよ。
- 朝ごはんは、バナナ1本からのスタートでもOK！少しずつ品数を増やそう！



みんなで食べるとおいしいね！

共食ってなに？

家族や友達と一緒に食事することを「共食」といいます。家族の笑顔あふれる食卓は、おいしさも倍増！コミュニケーションを取りながら楽しく食べる共食は、食育の原点ともいえます。また、共食は子どもたちが食事のマナーや感謝の心などをはぐくむ大切な機会にもなっています。

共食のメリット

食事の楽しさを実感 おいしいね！ 持ち方はこう？ お箸の 上手だよ	挨拶・食事のマナーを身につける いただきます！ いただきます！	感謝の気持ちをはぐくまれる いただきます！	食文化や地域の伝統食を継承 昔から三重で食べられていたんだね	人との絆をつくり心が豊かに 昔から三重で食べられていたんだね
--	--	---------------------------------	--	--

「6つの“コ食”」にご注意！！～こんな食事になっていませんか？～

「6つの“コ食”」は、好きなものばかりで栄養バランスが偏りがちです。噛む力が弱くなったり、肥満のもとになったりなどのデメリットも。子どもと一緒に、大人の食事も見直すことで生活習慣病などの予防にもつながります。

孤食	個食	固食	粉食	小食	濃食
ひとりで食事をとること	家族それぞれが自分の好きなものを食べる	同じものばかり食べる	パンや麺など粉ものばかりを食べること	必要な量より食事の量が少ない	加工食品や味の濃いものばかりを食べること



家庭でチャレンジ！

10分早起きお手伝い

毎朝子どもを必死に起こして、少しでも朝ごはんを食べさせなきゃと頑張っているのに、肝心の子どもは食欲がないという家庭も多いことでしょう。脳が目覚めておらず摂食中枢が働いていないのが原因です。

そこでオススメなのが「10分早起き簡単お手伝い」です。ミニトマトのヘタ取りや納豆を混ぜるなど、朝ごはんの簡単なお手伝いは、五感を刺激して脳を目覚めさせるのに

ピッタリ！家族との会話や褒められる喜びもプラスされて、子どもの心は元気になり、食欲がわいてくるでしょう。

10分早起きして、余裕をもって朝ごはんを楽しめるようにしましょう！

簡単お手伝い

- お皿やお箸を並べる
- 料理を盛りつける・運ぶ
- 卵を割る・混ぜる
- 飲み物を注ぐ
- 果物をむく

野菜を1日5皿食べよう！野菜フル350推進中！

野菜は「健康に良い」とわかっていても、意識しなければなかなか必要量をとることはできません。県民の皆さんの食生活の現状を見ると、残念ながら全ての年代で野菜不足といえます。野菜不足は、栄養バランスの偏りや生活習慣病の視点から課題となっています。

大人が1日に必要な野菜の量は350gで、野菜のおかず5皿に相当します。私たち県民の食事は、これに70g（1皿分）足りていません。あなたの食事にあと1皿、野菜のおかずをプラスしませんか？

いろいろな野菜メニュー



「野菜を1日5皿食べよう！」という人多く感じますが、汁物や和え物などいろいろな調理法や味付けで、楽しみながら上手に摂取したいですね。

〈野菜摂取推進 Mascot Character〉

フェアリーベジ
(野菜の妖精) が
あなたの食生活を
応援します。



野菜を1皿
プラスしてね！

お弁当で簡単！栄養バランス

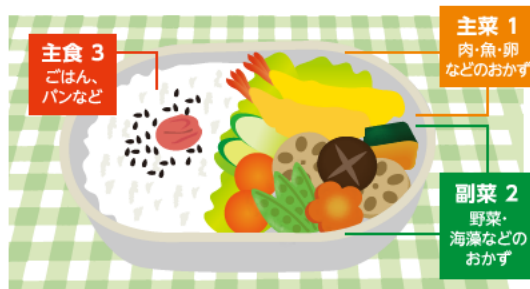
栄養バランスのとれた食事にしたくても、「そもそも「よいバランス」がよくわからない」「毎食考えるのが面倒そう」という声も聞かれます。そんな時には「栄養バランスお弁当ルール」から始めてみましょう。

料理のバランスは、

主食：主菜：副菜 = 3：1：2

この割合でお弁当箱に隙間なく詰めると、バランスのとれた食事になります。

普段の食事でもこの割合を意識してみましょう。いろいろな野菜を使って彩りに気を配ると、おいしそうに仕上がりますよ。



お弁当づくりの注意点

チェックリスト

- おかずはしっかり加熱しました！**
加熱せず食べられるかまぼこやハム、ソーセージもお弁当に入れる際は必ず火を通しましょう。
- 汁気はしっかり切りました！**
火を通したもので水分が多いと傷みやすくなるので要注意です。
- ごはん、おかずは、フタをする前によく冷ました！**
中身が熱いままフタをすると傷みやすくなります。長時間保管の場合は保冷剤も一緒に。

調味料の代わりに、
かつお節やふりかけを
使って上手に
水分をカット！



▶ 食の安全・安心の情報は [三重県食の安全・安心ひろば](#)



家庭でチャレンジ！

無駄の少ない野菜の切り方

まだ食べられるのに捨てられている食品を「食品ロス」といいます。国内では年間632万トン（H25年度推計）も発生しているといわれています。その約半分は一般家庭から出ていることを知っていますか？家庭の「食品ロス」の半分以上が、野菜のヘタや肉の脂身などを必要以上に取り除いていることが原因とされています。食材を無駄なく使って、環境にも家計にもやさしい食生活を送りましょう！

食材を無駄にしない野菜の切り方

- なす**
ヘタは先だけ切り、残りは手で取る。

- ピーマン**
タテ半分に切り、ヘタだけ外側から内側にもぎ取る。

- キャベツ**
切り取った芯は、薄切りやみじん切りにして使う。

- ほうれんそう** 先端の根の部分だけ切り取る
- にんじん・ごぼう** よく洗って皮をむかずに使う

食について学ぼう！感じよう！～給食は生きた教材～

県内の学校や保育所などでは、家庭科や保健体育の授業、学校行事などのさまざまな機会を通して食育に取り組んでおり、給食もその一環です。友達や先生とみんなで食べる給食を毎日楽しみに登校・登園する子どもも多いのではないのでしょうか。給食の献立は、必要な栄養バランスはもちろんのこと、衛生管理や食物アレルギー疾患への対応など、安全でおいしく食べられるように考えられています。準備や後片付けも含めて、子どもたちにとって給食は大切な学びの場となっています。

みえ地物一番給食の日

県では、給食を通して地域の農林水産業に親んでもらうために、月に1度、地場産物を豊富に使った「みえ地物一番給食の日」を設けています。県内で生産された新鮮でおいしい地場産物を家庭でもぜひご活用ください。

▶ [みえ地物給食](#) [検索](#)



鳥羽市のみえ地物一番給食の日メニュー

作ってみよう！ みえ地物一番給食の日レシピ

鳥羽市のみえ地物一番給食の日の献立から「ひじきサラダ」をご紹介します。煮物に使われることが多いひじきですが、ひと味違った使い方で、野菜もたくさんとることができる栄養満点の1皿です。



県内産の食材がたっぷりのメニューです。ひじきとあおさ、たまねぎは鳥羽市内でとれたものを使っています。

つくり方

- 1 ひじきを水で20分戻して、さっとゆでて、冷ましておく。
- 2 キャベツ、にんじん、ハムはせん切り、きゅうりは輪切りにする。
- 3 キャベツとにんじんをゆでて流水で冷まし、水気をよく絞る。
- 4 ★の材料を混ぜてドレッシングを作り、●の材料と合わせたらできあがり！

ひじきサラダ

材料 (4人分)

- 干しひじき…………… 5 g
- キャベツ…………… 2 枚
- にんじん…………… 1/3本
- きゅうり…………… 1/2本
- ハム…………… 2 枚

- ★ すりごま…………… 小さじ2
- ★ 砂糖…………… 小さじ2
- ★ 薄口しょうゆ…………… 小さじ2
- ★ 酢…………… 小さじ2
- ★ ごま油…………… 小さじ1

ハムをツナにしたり、ドレッシングをマヨネーズで代用したりなどアレンジもできます。

献立もぜひ参考にしてみてくださいね！

みえの地物が一番！ 朝食メニューコンクール

子どもたち自身が、地場産物を使用した朝食メニューを考えて調理することで、自らの食生活に関心をもち、望ましい食習慣を身につけること、食の大切さや地場産物とその生産者について理解を深めることをねらいとして、毎年、小中学生を対象に「みえの地物が一番！ 朝食メニューコンクール」を開催しています。



作ってみよう！ 朝食メニューコンクールレシピ

平成27年度 小学生の部 最優秀賞 加藤南海さんの「野菜たっぷり！ 栄養たっぷりメニュー」から「玄米の枝豆じゃこごはん」をご紹介します。



材料 (1人分)

- 玄米ごはん…………… 茶碗1杯
- 枝豆…………… 25g
- 大葉…………… 2枚
- ちりめんじゃこ…………… 15g
- ごま、塩…………… 少々

つくり方

- 1 枝豆をさやごと焼いて、蒸し焼きにし、さやから豆を取り出す。
- 2 大葉をせん切りにする。
- 3 ボウルに、温かい玄米ごはん、枝豆、大葉、ちりめんじゃこ、ごま、塩を入れて混ぜる。
- 4 盛り付けて完成！

白米でもOK!
まぜごはんだと朝からたくさん食べられるね！

▶ [みえ朝食メニューコンクール](#) [検索](#)



家庭でチャレンジ！

味見で食育

子どもに作りたてのおかずをひとくちあげたら、大喜び！誰もがそんな経験をお持ちではないのでしょうか。子どもたちは味見が大好き！味見は立派な食育になります。

できたてのおいしさや、一足先に味わう特別感で会話も弾み、食への関心を高めるチャンスなのです。



味見で食育 ①②③

- 1 **どんな味がするかな？**
どんな味がするか子どもの言葉で表現してもらいましょう。
- 2 **何が入っているかな？**
材料クイズを出してみよう。苦手なものを混ぜて、食べられたら褒めるのもいいかもしれません。
- 3 **調理方法や旬、産地について話してみよう！**
子どもが興味を持ったなら、さらに深めてみましょう。



みえの地物でみんなで食育！～地産地消運動～

県内には、一年を通しておいしいものがたくさん。農家さんが大切に育てた野菜や漁師さんが一生懸命とった魚など、地元でとれた季節の旬をいただくことを通して、私たち自身の生活や地域の自然や文化について見つめ直してみませんか？
県は次のような取り組みで、皆さんの地産地消を応援しています。

人と自然にやさしい みえの安心食材

「みえの安心食材」とは、皆さんが安心して県内産の食材を購入できるよう、環境に気を配り、かつ安全・安心が確認された方法で生産された野菜や果物、卵などを認定する三重県独自の制度です。



3つの安心ポイント

- 1 人と自然にやさしい** 農業の節減や、たい肥の有効活用など環境にやさしい生産を行っています。
- 2 生産者の顔が見える** ホームページから作った人やその作り方を確認できます。 [みえの安心食材](#) [検索](#)
- 3 きちんとチェック** 第三者機関の（公財）三重県農林水産支援センターが、現地調査を含め、作り方などを厳しくチェックしています。

認定生産者さんたちのこだわり

<p>haruイチゴ農園さん (四日市市)</p>  <p>「面倒くさいことをあえてやる」がおいしさの秘訣！</p> <p>いちご</p>	<p>玉城アクトファームさん (玉城町)</p>  <p>農業体験を取り入れた顔が見える野菜作り！</p> <p>じゃがいもなど</p>	<p>飛鳥たかな生産組合さん (熊野市)</p>  <p>名物「めはり寿し」を支える人と環境にやさしい熊野の伝統野菜。</p> <p>たかな</p>
--	---	---

県内に200カ所以上ある直売所では、「みえの安心食材」をはじめ、旬の新鮮な野菜や果物、とれたての魚や地元の肉、地域の食材を生かしたお菓子や総菜などが販売されています。お近くの直売所にぜひお出かけください。

▶県内にある直売所の情報は [三重の産直マップ](#) [検索](#)

野菜はどうやってできるの？～農林漁業体験で学ぼう！～

農林漁業体験は、子どもたちが地域の産業や食材への理解を深める絶好の機会です。実際に作業を体験することで、生産者の皆さんの日々の努力や工夫を知り、感謝の気持ちを養うことにもつながります。そして何より、大人も子どもも一緒になって楽しめること間違いなし！

県内各地で、それぞれの地域の特色を生かした農林漁業体験が行われています。皆さんもぜひご参加ください。

3種のさつまいもの植え付けから草取り、そして芋掘りと食べ比べ体験！

in 松阪農業公園ベルファーム

どれが一番おいしくなるかな？

さつまいもは、どうやって栽培するか知っていますか？植えるのは芋？苗？それとも種！？

平成27年度に開かれた上記の体験教室はその名のとおり、さつまいもの植え付け、草取りから収穫、そしてそれを調理して味わうところまでを通して体験し、子どもたちに育てる大変さ、収穫の喜びなどを感じて、食の大切さを学んでもらおうというもの。

待ちに待った10月の収穫体験は、「難しかった」「思ったより大変だった」と言いながらも、自分たちで育てた頭ほどもある芋を抱えて誇らしげな子どもたちの笑顔があふれていました。とても実りの多い体験となったようです。

植え付け (6月)



収穫 (10月)



料理



芋をさんぽらにして食べるよ！



大きいぞ！

▶県内で行われている農林漁業体験などの情報は [三重の里いなか旅のススメ](#) [検索](#)



毎月第3日曜日とその前日の土曜日は「みえ地物一番の日！」

県では、毎月第3日曜日とその前日の土曜日を基本に「みえ地物一番の日」キャンペーンを展開し、スーパーなど協賛事業者さんの協力のもと、県産品のPRIに取り組んでいます。同じ買うなら三重のもの。この機会にぜひご購入ください。



地域における食育の取り組み



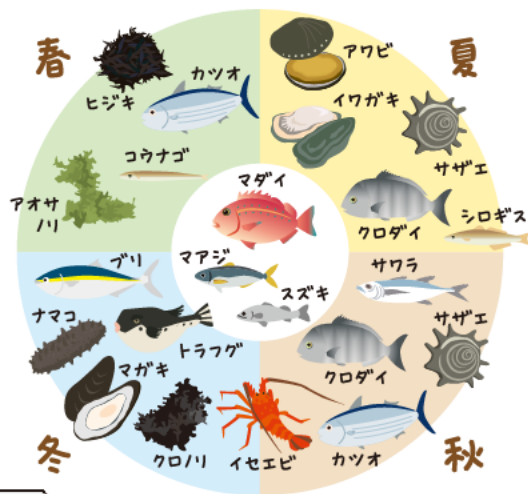
みえの豊かな四季のおさかな

三重県は、1000kmを超える長い海岸線や温暖な気候など自然条件に恵まれた全国でも有数の水産県です。なかでもイセエビやアオサノリ、カツオなどは、全国トップクラスの水揚げを誇っています。

木曾三川の恵みあふれる伊勢湾、リアス式の入り江が点在する鳥羽志摩、太平洋を流れる黒潮が魚を運ぶ熊野灘など、それぞれの海域で特色のある漁業が営まれています。

豊かな自然がはぐくむ三重県の水産物。その土地ならではの四季折々の味をぜひお楽しみください！

▶ 三重県の水産物の情報は [三重県水産物総合検索](#)



魚食の伝道師～三重県魚食リーダー～

県では「人から人へ伝わる魚食普及」をテーマに、平成27年度から「三重県魚食リーダー」の育成に取り組んでいます。魚食リーダーは、スーパーの実演会や学校の料理教室などを通して、魚の魅力や調理法などを伝えて魚食の普及に努めています。

column 家でチャレンジ!

簡単おさかな調理「湯煮」

魚を食べたいけれど、調理法が思いつかない、臭みが苦手、後片付けが面倒。そんなときには、魚食リーダーの実演会でも好評の「湯煮」をお試ください！仕上げのポン酢やバターなどお好みの調味料や、薬味で和風にも洋風にもなりますよ。



湯煮レシピ

- 材料**
- 切り身もしくは骨に届くくらい切れ目を入れた魚
 - 塩
 - 日本酒……大さじ1程度
- 1 魚全体に薄く塩をふる。
 - 2 鍋にお湯を沸かし、日本酒を加える。
 - 3 沸騰したら魚を入れ、アクを取りながら沸騰させないように煮る。(切り身で1分、骨付きの魚なら3～5分) お湯に透明感が出て、箸でつまんで身がほぐれるようなら中まで火が通ったサイン！

食育クイズ～めざせ！みえの食育博士

〈三重県食育推進計画〉 三重県

Q1 次のうち、三重県が生産量や漁獲量で全国1位のものはどれでしょう？

(注:平成26年調べ)

- ① なばな ② イセエビ ③ アオサノリ

〈こたえ〉
① ② ③
全て

三重県のみえなばなは茎と葉がおいしい野菜です。イセエビは名前のとおり、伊勢志摩を代表する水産物で「三重県のおさかな」でもあります。アオサノリは全国の約5割が三重県産です。

Q2 ごはん・汁物・おかずの和食の配膳で、正しいのはどれでしょう？

- ① ごはん:右 汁物:左 おかず:奥
② ごはん:左 汁物:右 おかず:奥
③ ごはん:左 汁物:奥 おかず:右

〈こたえ〉
②

いろいろな説がありますが、「左側に重要なものを置く」という日本古来の考え方から、主食であるごはんは左側に置くようになったと言われています。

Q3 食べ物を口にいらしてから飲み込むまでに、何回噛むことが望ましいでしょう？

- ① 10回 ② 20回 ③ 30回

〈こたえ〉
③

よく噛むことは、あごの発達を促し、むし歯を予防するほか、満腹感をおぼえて食べ過ぎを防いだり、脳を活性化したりなどさまざまなメリットがあります。

Q4 期限を過ぎたら食べない方がよいものは次のどちらでしょう？

- ① 賞味期限 ② 消費期限

〈こたえ〉
②

消費期限は腐敗などの衛生上の問題が起こる恐れのない期限で、これを過ぎたら食べない方がよいとされます。賞味期限はおいしく食べられる期限のことで、過ぎててもすぐに食べられなくなるとは限りません。ただし、どちらも適切な保存が前提です。

Q5 家庭から出されるごみで一番多い、つまり重いのはどれでしょう？

- ① 生ごみ ② ペットボトル ③ プラスチック容器

〈こたえ〉
①

水分を多く含んでいる生ごみは重く、家庭から出されるごみのおよそ30～40%を占めます。「もったいない」の気持ちで、食事を残さないことはもちろん、買い過ぎないことや食材を無駄なく使うことなどを心がけましょう。

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

食育ってなあに？

子どもたちをはじめ、私たちが心身ともに健やかで、生涯にわたっていきいきと暮らすためには、何よりも「食」が大切です。

しかし、現在はライフスタイルや食の多様化が進み、子どもの朝ごはんの欠食、ひとりで食事をとる「孤食」の増加、伝統的な食文化の衰退、農林水産物の生産現場への理解不足、食の安全をおびやかす事件など、食に関わるさまざまな問題が起きています。食習慣の乱れは、生活習慣病の増加、肥満や過度の痩身など健康上のリスクを引き起こすだけでなく、心の発達など精神面への影響も懸念されています。

これらの問題を解決するキーワードが「食育」です。

食育とは、私たち一人ひとりが食べることを理解し、自らの健康を自分で守ることを考え、豊かな食生活を営むことができる能力をはぐくむことです。

県では、それを実現しやすい環境づくりのために「第3次三重県食育推進計画」を作成し、家庭、学校・保育所、地域など、さまざまな場面において食育を推進しています。

▶ [第3次三重県食育推進計画](#)



第3次三重県食育推進計画 「みえの食育」に取り組む方針

- 1 赤ちゃんから
お年寄りまでの食育** 乳幼児から高齢者まで、全ての県民の皆さんが健全で充実した食生活を実現できるよう、施策を講じます。
- 2 みえの地物で食育** 地域の農林水産物を活用した食育や農林漁業の体験活動などを推進するとともに、地域の食文化が次世代に維持・継承されるよう取り組みます。また、食品ロスの削減など環境を意識した食育を推進します。
- 3 みんなで食育** 多様な関係者との連携・協力を図りながら、食に関わる全ての皆さんが主役となって、それぞれの立場で食育を実践できるよう推進します。
- 4 食卓を囲んで
コミュニケーション** 家族などと一緒に食事を楽しむことは、行儀作法や栄養バランスを学ぶ機会であるとともに、精神的な豊かさをもたらすものです。そこで、みんなと食卓を囲む「共食」への理解を促進します。
- 5 学ぼう、
食の安全・安心** 食の安全に関する知識と理解を深め、自らの食を自らの判断で正しく選択していけるよう、情報発信や学習機会の提供を推進します。



毎月19日は食育の日！家族そろってごはんを食べよう！！

「食育の日」である毎月19日は、早めに帰宅して、家族や友人と一緒に楽しい食事の時間を持ってみませんか。家族の生活時間が異なる中で、毎日難しいかもしれませんが、週に1回、月に1回でも、そろってごはんを食べる機会をつくっていきましょう。また毎年6月は「食育月間」！家族みんなで食育について考えてみましょう。

