

一品プラスで健康に!!

忙しいでも簡単に免疫力アップ!

ミニトマト
リーフミックス
乾燥ワカメ
豆腐
鮭フレーク
納豆

コロナ禍で健康面から「食の大切さ」が見直されています。食育は「子どものことで、大人には関係ない」と思ったり、「面倒だ」と遠ざけたりしていませんか。食べることは体を作り日常生活を送るうえで必要不可欠です。一品プラスというほんの少しの心掛けで、健康を手に入れて元気に冬を過ごしましょう。

コロナに負けない元気な体は、毎日の食事にある!

「健康のためには、こども園や小学校で学ぶ『三色食品群』の赤黄緑がそう食事が大事です。毎食は大変ですから、不足気味の栄養素は、1日や1週間単位でそろえればいいんですよ」と山口さん。

「『三色食品群』とは、体を作る赤色(肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆など)、エネルギーになる黄色(米、パン、めん類、いも類など)、体の調子を整える緑色(野菜、果物など)に分けたものです。3つの色をまんべんなくとるとバランスが良くな

りますよ。更に、減塩にも気をつけたいですね」と教えてくれました。

「知識を身に付け、地道に続けることが将来の健康や免疫力アップにつながります。おいしく多彩な食材を食べるコツや、堺でなじみ深い昆布やみその活用法もお伝えします。おうちでもぜひお試しください!」

森のキッチン 栄養士の山口香代子さん

「森のキッチン」では12月に栄養バランスに配慮した食育ランチを個数限定で実施中!



森のキッチン
堺区南瓦町3-1 堺市役所本館地下1階
☎228-3939
◎営業/11時~16時
(土・日曜日、祝休日休み)



詳しくはこちら

おいしくてヘルシー! 味わいアップ ひと工夫で

洋風メニューの隠し味はみそ!?

みそと言えば和食に欠かせませんが、ひき肉料理やシチューなど洋風メニューの隠し味にもおすすめ。コクが増して塩分も抑えられます。



堺産の野菜をもうもり食べよう

豚汁などの汁物にすると、簡単に野菜の量も種類もとれ、味わいも深くなります。特に堺産野菜は新鮮なので、おいしいうえに栄養価も高い!



だしがらも具材としておいしく活用を

だしのうま味で減塩に。がらは本来は取り出しますが、そのまま具材に使えば栄養も増します。昆布は一口サイズに切ると食べやすくなりますよ。



今日からあなたも!

できることからチャレンジしよう!

働き盛りの世代は、仕事や子育てに追われ時間がないうえ、食事をないがしろにしがち。20~40歳の男性の方は、堺市の調査で約2割が朝食を抜いていることが分かりました。食育の第一歩は食べることです。食べることで日々の幸せや活力になります。まずは、できることから始めましょう。

もっと簡単に一品プラス!



Challenge 1 食欲がわかない朝はヨーグルトなど手軽なものを

朝に食欲がわかない時は、口にしやすいヨーグルトなどを食べましょう。ジャムをいっつかそろえれば、味の変化を楽しみ毎日食べても飽きません。ヨーグルトの代わりに、牛乳や野菜ジュースなどもおすすめです。



Challenge 2 フルーツ1つで朝食がゴージャスに

慌ただしい朝には、スーパーやコンビニで買ったカットフルーツが大活躍。冷蔵庫から取り出して袋やパックを開くだけで、すぐ食べられます。他にも、カット野菜やサラダ、総菜なども柔軟に活用しましょう。



Challenge 3 具材をポンとのせるだけ

パンにハムや卵やチーズ、ごはんには鮭フレークや納豆、しらすやのりはどちらにも、具材をほんとのせるだけで、味わいも栄養もプラス。子どもにもできることが多いので、忙しい時に手伝わってもらえば、楽しい食育にもなります。



INTERVIEW

「食べる楽しさ」をこども園では育てています



「食育で一番大切なのは『楽しく食べる』こと。食事は生涯をとおして心と体の健康の基礎となるものです。市立こども園では、堺産の食材や天然だしを使ったおいしい給食を提供するだけでなく、さまざまな取組で食への興味や楽しさを引き出す工夫を重ねています。コロナ禍では難しい取組も一部ありますが、『どんなことができるかな? どうしたら興味を持ってくれるかな?』と日々考え実践しています。園での様子を発信し、保護者の方と一緒にお子さんの食育に取り組んでいきます」

津久野こども園 管理栄養士の横賀菜月さん



おはしの持ち方練習中



給食大好き!

大好きだった献立がここに! 学校給食メニューのレシピをご紹介します。おうちで気軽に作ってみて。

詳しくはこちら



【さかい食育目標】

- さ 三食きちんと食べる
- か 感謝して食を大切にする
- い 一緒に食べる

「堺のまちは元気やさかい~伝えよう堺の食育~」をコンセプトに、分かりやすく身近に感じてもらえる食育をめざしています。



さらに便利に「食育」を

外出で

減らしおキッチン

減らしおキッチンのお店はこちら



減塩メニューはおまかせ

塩分を抑えたランチやお弁当などを提供することで、外食時でも健康的な食生活を応援してくれる堺のお店を紹介。おうちで作る減塩メニューのヒントにもなりますよ。



ネットで

健康&減塩レシピ

簡単ヘルシーレシピはこちら



減らしおレシピはこちら



おうちで作ろう

コロナ禍で、おうちで食べる機会が増えていませんか。簡単にできるヘルシーレシピと減塩レシピを紹介します。ぜひ作ってみてください。

