毎月19日は食育の日

お~いたし



多省だより



<u>☆お</u>いしく<u>い</u>っしょに<u>た</u>のしい<u>し</u>ょくじ☆

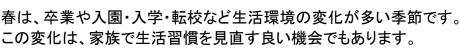


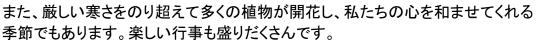


塩分マイナス1g 野菜プラス1mで健康ライフ!! 大分市保健所 健康課



入学式 ゴールデンウィーク





春号では、いくつかの食にまつわる行事と、生活リズムについてご紹介します。





季節の行事を楽しんでみましょう

| 月 | 和名 | 行 事 | いわれ |
|----|----|---------|---|
| 3月 | 弥生 | 3日桃の節句 | 子どもの幸せと健やかな成長を願い、雛人形と共に白酒・ひし餅・ひなあられを供えて飾り、縁起が良いとされるれんこんやえびが入ったちらし寿司、はまぐりのお吸い物などを食べます。 |
| 4月 | 卯月 | 8日花祭り | 釈迦の誕生時に龍が舞い降り産湯に甘露を注いだという故事になぞらえ、ヤマアジサイの一変種アマチャから作られる甘茶を飲みます。 |
| 5月 | 皐月 | 5日端午の節句 | 子どもの健やかな成長を願い、新芽が出るまで落ちない柏の葉で包んだ柏餅や、邪気を 祓うとされるちまきを食べ、無病息災を願って菖蒲湯に入ります。 |

子どもの生活リズムを整えましょう

~早寝・早起きの規則正しい生活リズムは、子どもが健やかに育つための第一歩~ 睡眠は心身を発達させるとともに、脳が休むための生理現象で脳の発育にとても重要です。 さらに、子どものころに身に付けた生活リズムは成長してからも崩れにくく、生涯にわたる生 活習慣の基礎となります。



生活リズムを整えるポイント

①朝の光をいっぱい浴びよう

②おいしく朝ごはんを食べよう

③身体を動かして遊ぼう

(特に体が最も目覚めている時間帯)

④お昼寝は午後3時には起きましょう

⑤ 夜は決まった時間に寝ましょう

(お風呂→着替え→はみがき→布団に入る→消灯)





午後9時には おやすみなさい

午後3時には お昼寝終了

身体を動かしましょう

午前10時~正午は

♪楽しく 美味しく バランス良く♪

うきうきレシピ





~材料~(10cm×15cm型・10個分)

| 143.1-1 | () • • • • • • • • • • • • • • • • • • | |
|---------|---|----------------|
| ミルクゼリー | 抹茶ゼリー | 苺ゼリー |
| 粉ゼラチン5g | 粉ゼラチン5g | 粉ゼラチン5g |
| 水大さじ2 | 水大さじ2 | 水大さじ2 |
| 牛乳200mℓ | 抹茶粉末小さじ1 | 苺ピューレ |
| 砂糖30g | 熱湯小さじ2 | ┌ 苺 90g |
| | 牛乳200mℓ | レモン果汁少々 |
| | 砂糖30g | └ 砂糖30g |
| | | 牛乳150ml |

苺をミキサーにかけてなめらかにし、レモン果汁、砂糖を加えひと煮たちさせ、冷ましておきます。



~作り方~

栄養価(1人分): エネルギー81kcal たんぱく質3.3g 食塩相当量0.1g

(共通)・粉ゼラチンは、5gずつ大さじ2の水に振り入れてふやかしておく。

(ミルクゼリー)

- 1. 鍋に牛乳、砂糖を入れて火にかけ砂糖を溶かす。
- 2. 砂糖が溶けたら、ふやかしたゼラチンを加え完全に溶かす。
- 3. 容器に注ぎ入れ冷蔵庫で冷やし固める。

(抹茶ゼリー)

- 1. ダマになりやすい抹茶は熱湯を加え練っておく。
- 2. 鍋に牛乳、砂糖を入れて火にかけ1を加えてよく溶かし、 ふやかしたゼラチンを加えて溶かし茶こしでこす。
- 3. あら熱をとり、固まったミルクゼリーの上に注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

(苺ゼリー)

- 1. 鍋に牛乳、苺ピューレを入れて火にかける。
- 2. 1が温まったら、ふやかしたゼラチンを加えて溶かす。
- 3. あら熱をとり、固まった2層のゼリーの上に注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

切り分けてお召し上がり ください。 一人分ずつグラスに注

いで固めてもきれいです



♪卒業式や入学式のお祝いに赤飯♪



・材料~
(こども茶碗10杯分)
もち米 3合
小豆 80g
水 800ml
塩 小さじ1/2
ごま塩 適量

♪こいのぼりオムライス♪



~材料~(こども1人分)

1個 片栗粉 ひとつまみ 水 小さじ1/2 少々 にんじん(花形) 適量 スライスチーズ(目) 1/3枚 のり(目) 油量 ケチャップ(うろこ) 適量 ごはん 100g ケチャップ 2g

~作り方~

- 1.小豆を洗い鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて火にかける。
- 2.沸騰したら2~3分でざるにあげ、茹で汁は捨てる。
- 3.再度水800mlを加え火にかけ、煮立ったら弱火にし30分 程煮る。
- 4.指でぎゅっとつまむとつぶれる程度まで煮たら、小豆はざる にあげラップをかけ、茹で汁は冷ましておく。
- 5.茹で汁が冷めたら、炊飯器にもち米を洗い入れ、茹で汁を おこわの目盛に合せて入れ、30分程おく。
- 6.塩を加え軽く混ぜ、小豆を入れて炊飯する。
- 7.炊き上がったら軽くほぐし盛付け、ごま塩を振りかける。

栄養価(1人分): エネルギー184kcal たんぱく質4.5g 食塩相当量.03g

~作り方~

- 1.にんじん(花形)は、3分程ゆで、水気をきっておく。
- 2.卵を割りほぐし、水溶き片栗粉を混ぜておく。
- 3.卵焼器に油をしき、2の溶き卵を一気に入れ、回しながら 生っぽさがなくなるまで加熱し、火を止めてふたをしておく。
- 4.3の卵焼をまな板にのせ、好みの大きさで2つに切り分け、 さらに尾の切り込みを入れる。
- 5.卵焼の幅にあわせて、ケチャップライスをにぎる。
- 6.卵焼の上に5をのせて、くるりと巻く。
- 7.チーズとのりで目を、ケチャップでうろこをつくり盛付け、 周りをにんじん、ケチャップ、チーズなどで飾り完成。

栄養価(1人分): エネルギー314kcal たんぱく質11.3g 食塩相当量0.6g