

~栄養たっぷり、おいしい毎日~

おひさまナラダ

ぐるりい

green

35号 2017.7月



おうちで  
おいしいの  
笑顔を育もう!





# おうちで あいしいの笑顔を育もう!

子どもの健やかな成長を支える食事は健康づくりの基本です。家族や友人との食事は“楽しみ”でもあり、豊かな心の成長も助けます。しかし現代では、1人で食べる「孤食」や食事を抜く「欠食」、好きなものや特定の物だけを食べる「偏食」など、皆さんの食事環境に変化が起きています。

この機会におうちでの食事が楽しく、笑顔があふれる食卓になるよう見つめ直してみましょう。



## 食育とは…

食育とは様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことをいいます。食育を通して「食の楽しみ」を見つけ広めていきましょう。

## 家庭で取り組む食育

### ライフステージに合わせた食のあり方

乳幼児期	食べる意欲の基礎づくり
幼児期	発育に応じた食べ物および調理法の選択が重要。食事のマナーや食習慣の基礎をつくる
学童期	学校等の学習を通して食に関する幅広い知識を習得し、食生活の基礎ができる大事な時期。
思春期	自ら選んで食事をする機会の増加。自分に合った食生活を選択する力を身につける。
成人期	生活環境が大きく変化し、栄養の偏りや生活習慣が乱れやすい。自己の健康維持に向けた食生活の選択をする。
高齢期	内臓や歯の欠損による咀嚼能力の低下など消化器系の変化に合わせて、調理の工夫や個人の体調に合わせた食事を用意する。



子どもの基本は…  
よく食べ、よく動き、よく眠る!

子どもの成長には、バランスのよい食事、適切な運動、十分な休養・睡眠が不可欠です。しかし近年では、朝食の欠食や夜更かし、室内での遊びが中心となり、基本的な生活習慣に乱れが生じています。

まずは早起きをして、朝食を食べる習慣を身につけましょう。



朝食を食べる子の方が  
テストで優秀  
という結果も!



### バランスのよい日本型食生活

#### 一汁(いちじゅう)三菜(さんさい)



一汁三菜とは、ごはん、汁物、タンパク質を補う主菜を1品、ミネラルやビタミン、食物繊維を補う副菜を2品組み合わせた昔ながらの日本食のスタイルです。



一汁二菜でもOK!



### 栄養バランスよく食べよう!

#### 食事バランスガイドを活用してみよう

「主食」「副食」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループをまんべんなく、食べると、バランスの良い食事になります。

お菓子や嗜好飲料は食べ過ぎなければ問題がないので、上手に付き合って食生活の楽しみにしましょう。

#### 『おやつ』を上手に取り入れよう!

「おやつ=お菓子」ではない!

時間と量を決めて!

おやつで足りない栄養素を補いましょう。野菜や果物を使ったものや乳製品など栄養価の高いもの選びましょう。

おやつは遊びながらの「ながら食い」や「ダラダラ食べ」をしがちです。これでは食べ過ぎてしまい、肝心な食事量が減ってしまいます。できるだけ食事と同じく時間と量を決めましょう。1日の必要エネルギーの10~15%が適量です。

#### ここでの栄養に!

おやつには気持ちをリフレッシュさせる効果もあります。ドライブ中のアイスや、勉強や仕事の合間のチョコレートなど、食べるごとに気持ちが切り替わられ、おススメです!

### 「食」という字は「人を良くする!」

食事でハッピー!

大人が  
美味し  
そうに  
食べよう!

せかしたり、  
無理に  
食べさせない

苦手なものを  
食べられたら  
「エライ！」

残さず食べ  
られたら  
「頑張ったね！」

彩豊かで目で見て  
楽しい料理の工夫

みんなで食べる  
週に1回は家族全員で  
「おいしい」を共有する時間を  
作りましょう。

食事を五感で楽しむことも大切です。たくさん料理が並んだ食卓は、それだけで食欲をそそり、たくさん食べたくなります。野菜を型抜きしたり、食器をカラフルにしてみるのも有効です。キャラゴはんなども、子どもと一緒に楽しみながら作ってみるのもいいですね。

JAきたみらい

第10回

# さらに発展! 体験してみよう! 農業体験&見て歩きツアー

農業や食の大切さに  
関心を持っていただく  
お得なイベント!

参加者募集

とき 8月26日 土 午前8:30  
12:00

ところ 訓子府町公民館前集合  
(訓子府町東町400番地)



応募者多数の場合はやむを得ず、  
抽選とさせていただくこともありますので予めご了承ください。  
なお、参加者確定後、改めて詳細についてご連絡致します。



農業体験内容 ジャガイモと玉ねぎの収穫体験、選果場見学、ジャガイモの試食

参加対象 JAきたみらい管内(北見市、訓子府町、置戸町)にお住まいの一般住民親子10組(20名様)まで。祖父母とお孫さんの参加もOKです。兄妹+保護者で1組3名の応募もOKです。

参加料は無料です。また、体験中の様子(顔写真含む)を広報誌や当HP、Facebookページで使用させていただきますので、ご了承いただける方のみご応募ください。

応募方法…ハガキに下記必要事項をご記入の上、ご応募ください。						
	名前	性別	年齢	住所	連絡先	学校・学年
お子様						
保護者						

【申し込み先】〒090-0813 北見市中ノ島町1-1-8  
JAきたみらい営農振興部「見て歩きツアー」係  
TEL:0157-24-2145(担当:石井)



申し込み締め切り…8月7日(月)必着

住民の皆様へお願い

土壤に生息する微生物の中には、農作物に害を及ぼすもののが存在しており、靴底や車輪のタイヤに付着した土が害虫の発生要因となる場合があります。また、農作物の病気だけでなく、家畜への伝染病の感染防止についても生産者・関係機関が細心の注意を払っているところです。

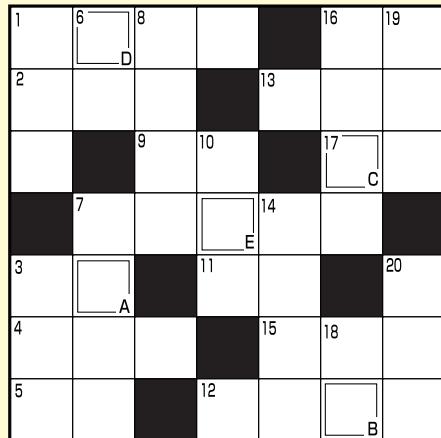


## 畑、牧場には入らないで!!

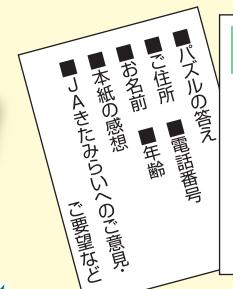
皆様の食卓に安心・安全な農畜産物を安定的に供給するためには住民のご理解、ご協力が不可欠となります。畑・牧場には無断で立ち入らないようお願い致します。

正解者の中から抽選で30名の方に、  
JAきたみらい産  
●玉ねぎドレッシング  
●焼肉のたれ  
●麦まるごとうどん  
セットでプレゼント!

応募締め切りは、8月17日(木)当日の消印有効  
※当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。  
※個人情報は情報提供された目的以外の用途には使用致しません。



前回の6JA地域合同  
プレゼントクイズの答えはユタカメグミでした。



1:タテのカギ  
1:一抹の…がよぎった  
3:曲芸の上手な海獣  
6:鳴門海峡には大きなものができます  
6:鳴門海峡には大きなものができます  
7:小川の…が聞こえる森  
7:小川の…が聞こえる森  
8:支点、…作用点  
8:支点、…作用点  
10:釣りでは「こませ」ともいいます  
10:釣りでは「こませ」ともいいます  
11:セーラー服に付いているものは大きめ  
11:セーラー服に付いているものは大きめ  
12:小さな金属球をはじく大人向け遊戯  
12:小さな金属球をはじく大人向け遊戯  
13:トート、ボストン、ハンドといえば  
13:トート、ボストン、ハンドといえば  
14:家に真づぐ帰らずに…  
14:家に真づぐ帰らずに…  
15:天気予報では午前の時から午前3時ごろのこと  
15:天気予報では午前の時から午前3時ごろのこと  
16:針穴に通す物  
16:針穴に通す物  
17:アマではありません  
17:アマではありません

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉はなんでしょうか?  
**クロスワードパズル**

★ヨコのカギ

1:軒先でチリンと涼しげな音をたてます  
2:小倉あんの材料になる豆  
3:暑い日にはたくさんかきます  
4:イワシやウナギなどの稚魚。—干し

5:錠前の穴に差し込みます  
6:天気予報では午前の時から午前3時ごろのこと

7:—制と比例代表制で行われる  
参院選

8:トート、ボストン、ハンドといえば  
9:…をかけて作物を育てる

10:アマではありません