

6月の食育だより



平成30年 6月 うるま市 保育幼稚園課

6月は食育月間

こんにちは、今年度2回目の食育だよりを発行します。
6月は食育月間であり、公立保育所では毎年恒例の給食参観を予定していましたが、3月からのはしかの流行のため、残念ながら延期の判断となりました。11月に実施する予定となっていますので、ぜひ楽しみに待っていてください。また普段の給食の様子は随時見学できますので、希望の方はご遠慮なく保育所にお声かけください。

4月に実施した、生活習慣調査票より

4月に生活習慣調査票(アンケート)集計を行いました。保護者の皆様、ご協力いただきありがとうございました。給食参観で詳しく結果を説明する予定でしたが、食育だよりでも少しずつお知らせしていきたいと思っております。今回は、自由記載にあった質問の一部と、おやつについての集計結果をお知らせします。

自由記載にあった質問より

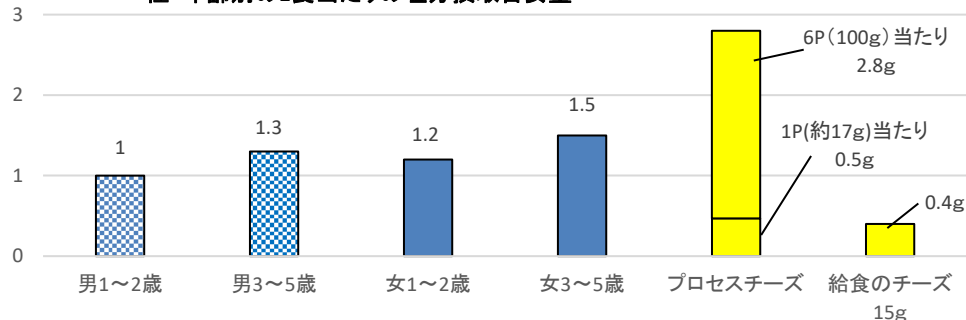
1.チーズが大好きで毎日よく食べてます。1日の摂取目安ありますか？

年齢別の食品の目安量については、皆さんお持ちの親子健康手帳152ページや、市の健診で栄養士から配られる資料(両面カラー)にも載っていますので、ぜひ参考にしてください。資料より、**チーズの目安量は1日15g(6Pチーズのおよそ1ピース分)**となっています。また、下の表より、チーズ1P(15g)に含まれる塩分は0.5gとなっており、3P(45g)以上摂ると1食分の塩分摂取量の目安を上回ります。チーズに限らず、どの食品も摂りすぎの害がありますので、欲しがるだけ与えるのはやめ、与える量を決めてあげましょう。
また、乳幼児期に重要なのは色々な食品を経験することです。他のいろんな食品にもチャレンジし、何でもよく食べれるようになりますように。



性・年齢別の1食当たりの塩分摂取目安量

チーズに含まれる塩分量



※1日の摂取目安量は1食分の3倍です。

2. 刺身は何歳ごろから大丈夫ですか？

生の魚を食べる文化は、実はもともと日本独特の文化です。回転寿司屋でも小さなお子さんを見たことがあるので、幼いころから刺身を食べているお子さんもいらっしゃるかとは思いますが。しかし、魚に限らず卵も含め、生ものの食品は食中毒菌を持っている可能性があり、乳幼児はまだ免疫力が低いので、食中毒にかかる重篤化する心配があります。何歳からなら大丈夫とは言いませんが、**早くても3歳ごろ、念のために5歳ごろまで待っても良いかと思えます。**幼いうちは、出来るだけしっかり火を通して食べさせることをおすすめします。(焼き魚、煮魚など) ※刺身を加熱し子ども用にソテーなどの料理に使うのはとても便利におすすめです。

給食で使う魚 ※給食では魚の切り身(40g)を子ども1人分として出しています。

- ・サバ ・さけ ・キングフィレ ・ホキ ・赤魚(メヌケ) ・シラス ・わかさぎ
- ・グルクン(旬の時期)

※沖縄のスーパーでは、白身魚は主に冷凍で販売されているようです。切り身になっているので、料理に使いやすいと思えます。



☆☆☆ 給食の魚料理レシピ ☆☆☆

魚の分量は、切り身1枚40gとして、子ども1人1枚、大人1人2枚とします。
レシピの分量は子ども2人(切り身2枚)、大人2人分(切り身4枚)とします。(合計6枚 240g)
《それぞれの作り方》

- ①切り身の魚(1枚40gを6枚、240g)に、下処理として、塩、酒を少々まぶしておいておく。
- ②その他の材料を混ぜ、①にのせるまたは漬け込んだ後、オーブンやグリルなどで焼く。

☆照り焼き

材料(漬ける)
みりん 6g
醤油 6g
おろししょうが 少々

☆有馬焼

材料(漬ける)
生姜 6g
ニンニク 3g
みりん 12g
醤油 9g

☆西京焼き

材料(のせる)
味噌 36g
砂糖 12g
酒 6g
醤油 6g
おろししょうが 少々

☆ゴマダレ焼き

材料(のせる)
すりごま 9.6g
みりん 3.6g
醤油 12g
砂糖 9g

☆みそマヨ焼き

材料(のせる)
マヨネーズ 36g
味噌 12g
みりん 6g
酒 6g

☆黄金焼き

材料(のせる)
クリームコーン缶 84g
ピザ用チーズ 30g
卵 24g
パセリ 少々

☆鮭のタンドリー風

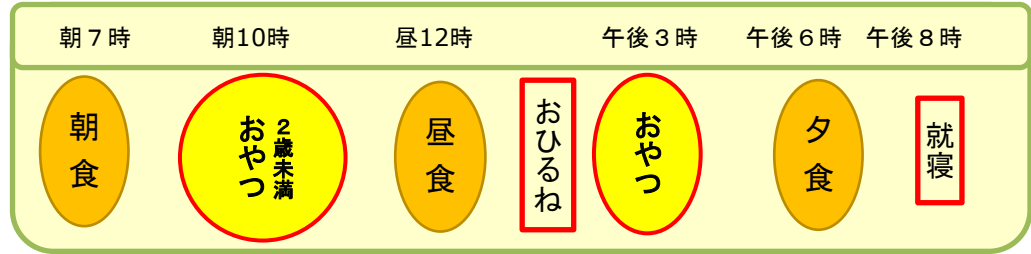
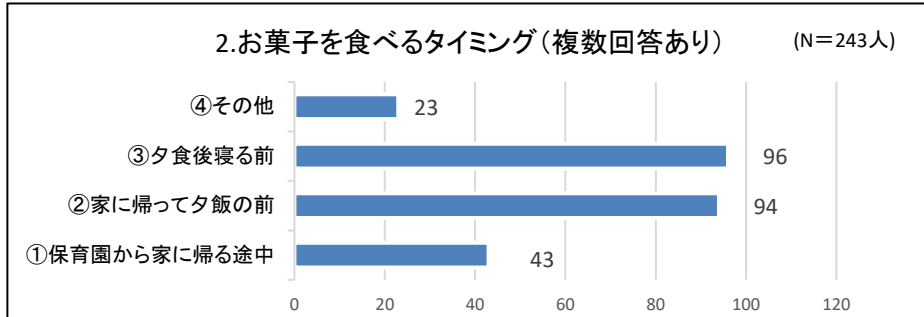
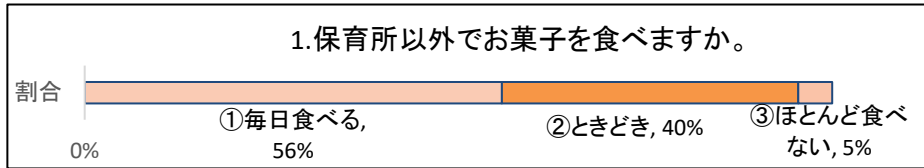
材料(漬ける)
ヨーグルト 30g
ケチャップ 4.2g
ニンニク 1.5g
カレー粉 1.2g
醤油 1.5g

☆ピザ焼き

材料(のせる)
玉葱 60g 薄切り
ベーコン 18g 細切り
ピザソース 18g
チーズ 30g

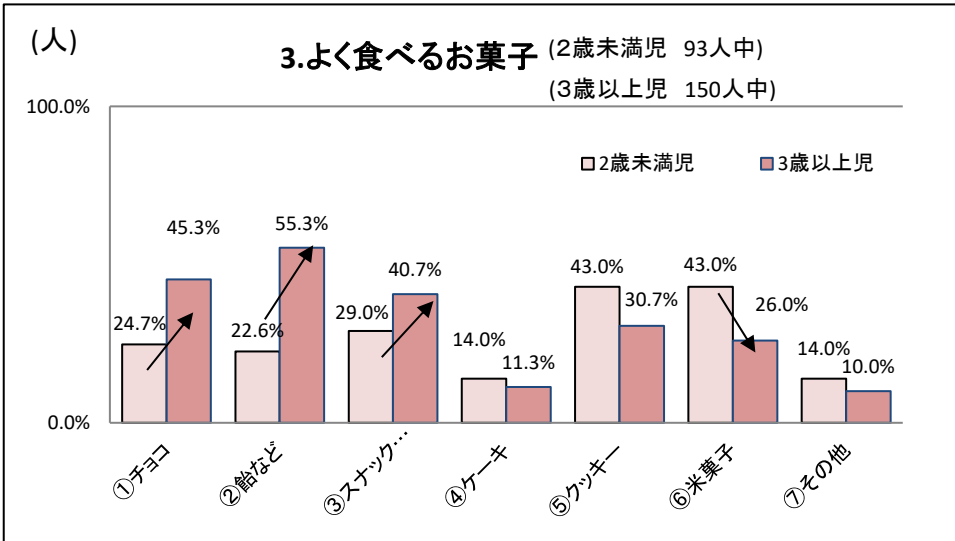
アンケートの結果 ①おやつについて

1.お菓子を毎日食べる子どもは56%と、半数以上となっています。 2.お菓子を食べるタイミングは、家に帰って夕食の前と、夕食後から寝る前が、多くなっていました。



おやつの回数の目安は、2歳未満は1日2回、3歳以上は1日1回で、保育所で食べられています。また、おやつは4度目の食事、補食(食事を補う「ホシヨク」)とも言い、食事だけで十分とれなかった栄養を補うためのものです。おやつ=お菓子ではありません。また、お菓子をご褒美の道具にするのも好ましくありません。食事への影響がないよう、おやつのルール(量、内容、回数、時間)を決めましょう。どうしてもお腹がすく場合は、食事の一部(おにぎりや副菜)を先出しするのも手です。

3.よく食べるお菓子について、3歳以上になると虫歯になりやすい飴(55.3%)、チョコ(45.3%)が増えています。



むし歯になりやすい

砂糖を多く含むおやつ

食べている時間が長い	歯にくっついて残りやすい
------------	--------------

むし歯になりにくい

砂糖が少ないおやつ

短時間で食べられる(口に残りにくい)	食べかすが残りやすい
--------------------	------------

お子さんの歯を守るためにぜひ大人が意識して、3歳を過ぎても、チョコやあめはできるだけ与えないようにしましょう。代わりに、虫歯になりにくいおやつである自然素材のおやつ(果物やイモ類、枝豆、コーン、こごかな)、せんべい、ヨーグルト、チーズなどがおすすめです。

次回は“朝食について”のアンケート結果をお伝えしたいと思います。