

食育とは

食を大切にし、食を通じて心身の健康と豊かな心を育てること。子どもだけでなく、全世代に食育は重要です。



市の主な食育の取り組み

【産業振興課】

- ・収穫体験
夏野菜・お芋掘り



【狭山保育園】

- ・保護者向け給食試食会
- ・子どもたちで、野菜を栽培収穫し、給食にて提供。



【給食センター】

- ・小中学校への食育授業
- ・YouTubeの東大和公式チャンネルにて食育動画を公開



【保健センター】

- ・食育推進事業
(郷土食、地産地消、手作りおやつなど様々なテーマで調理実習を実施)
- ・食育月間パネル展(市役所ロビー)
- ・栄養相談(随時受付)

タブレットによる
栄養価診断も
行っています



東大和市食育推進

ネットワーク会議って？

市民の食育を推進するために、市内の給食施設など、食に関する者が集まって、食育の具体的な取り組みについて話し合う会議です。これまでに、食育のガイドラインやリーフレットを作成し、クックパッドの運用を開始しました。

・東大和市食育ガイドライン

ガイドラインは、子どもの成長に合わせた食育をすすめるための手引きです。保健センターでもお渡しできます。



・みんな大好きおやつについて

・野菜の力をいただくべえ

おやつや野菜のとりかたについてまとめたリーフレットです。ご希望の方は、保健センターでもお渡しできます。



・クックパッド東大和市公式キッチン

給食や料理教室の人気レシピを掲載中!!



【問い合わせ先】

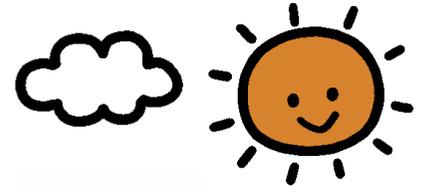
東大和市食育推進ネットワーク会議

(事務局:健康推進課 成人保健係)

TEL 042-565-5211



朝ごはん もいもい 食べるべえ



東大和市
食育推進ネットワーク会議



東大
ゆったり日和
東やまと

朝食を食べる効果

- めざまスイッチが入って勉強も仕事も集中力UP。
- イライラしにくくなる。
- お通じが出やすくなる。
- 太りにくくなる。



栄養満点朝食のコツ

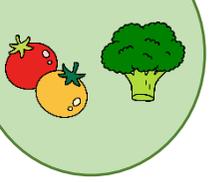
エネルギー源



たんぱく質源



ビタミン源



3つの栄養源がそろっていれば OK

(例) ごはん+たまごと野菜の具沢山スープ
アボカドとサラダチキンのチーズトースト
納豆とオクラ・ねぎ月見ねばねばうどん

さらに牛乳・ヨーグルト、果物が

プラスできれば



時短!朝食アイデア

カレーライスの次の日の朝は・・・



トーストにカレールーを塗ってゆでたまごのスライス・チーズを乗せて焼く♪

冷凍うどんにカレールーをめんつゆとお湯でのばしたスープをかけて★

夕食に具沢山汁物を多めに作っておく

朝食であたたかい食べ物を食べると体が、ぽかぽか温まります。野菜が苦手な方も、野菜を食べなくても、汁に流れ出た野菜の栄養をとり入れる事が出来るため、おみそ汁は朝食の強い味方です。

おにぎり+みそ汁で一日元気にスタートできます。

給食で人気!万能クイックおかず!

<材料> *2人分

ウインナー (1cmカット)・・・2本
 ホールコーン・・・55g
 にんじん (さいの目)・・・1/5本
 おき枝豆・・・30g
 塩・・・ひとつまみ
 白こしょう・・・少々

冷凍 MIX
ベジタブルでも



<作り方>

①にんじんを下茹でする。
 ②フライパンに炒め油(分量外)をひき、具材を炒め、塩こしょうで調味。

朝食おすすめレシピ

多摩湖梨トースト



<材料> *2人分 <作り方>

多摩湖梨・・・1/2個
 食パン・・・1枚
 砂糖・・・15g
 水・・・100cc
 レモン果汁・・・5g
 シナモン・・・2g
 バター・・・3g
 グラニュー糖・・・2g

①多摩湖梨は皮をむいて8等分にする。
 ②お鍋に、水、砂糖、レモン果汁、多摩湖梨を入れコトコト煮込む。水分がなくなって梨が柔らかく、透明になるまで煮る。
 ③食パンに、②の梨をのせシナモン、グラニュー糖をふりかけ、バターをのせトースターで焼いたら、できあがり。

狭山茶蒸しパン



<材料> *4人分 <作り方>

狭山茶・・・10g
 小麦粉・・・60g
 ベーキングパウダー・・・3g
 バター・・・15g
 砂糖・・・15g
 卵・・・Mサイズ1個
 牛乳・・・40g

①溶かしバターに砂糖を加えてよく混ぜる。
 ②①に溶き卵と牛乳を加えて混ぜ、小麦粉、ベーキングパウダー、ミキサーにかけたお茶をふるいながら加えてさっくりと混ぜる。
 ③②をカップに入れて、12分程度蒸して、できあがり。