

## 食育講演会 令和5年9月29日(金)開催

ネットワーク構成団体及び区民の方を対象に行いました



講師  
ヌキタ・ロフィスト  
フードディレクター  
貫田 桂一 氏

わかりやすい食育で子どもの才能を伸ばしてみませんか？  
「子どもが元気に育つ食べもの&食べ方」

主催：白石区食育推進ネットワーク

### 講演内容の一部をご紹介します

#### 子どもが元気に育つ食べ物

よく噛んで食べると、脳に血が巡り活性化する。唾液も出る。唾液が多いと虫歯になりにくく、抵抗力がつき健康に！



子どもは味覚が敏感。よい食品を選び、親子で一緒に食べる機会を持とう！

生き物の命に感謝し、おいしく食べることも大事。産卵前の鮭の遡上の様子は、命の学びの良い場面ですよ！



#### 地元の食べ物

「旬」には、食材が最も成熟し味が良い「味覚適期」と、配送・販売の日数を考慮した時期に大量に出荷する「経済適期」の両方の側面があります。



地域の水や土、栽培条件などにより、食材の風味が異なります。環境に合う食べ物を選びましょう！



#### 食べ方

人参は土付きをよく洗って皮つきで使用し、油脂で加熱すると、βカロテンの吸収率が上がり、甘味も増します！



酸化していない油脂(オリーブ油や菜種油など)や、精製しすぎでない砂糖をしよう！

ミネラル分の多い塩を適量(適塩)とると、体調は良くなる！



## クッキングライブ 令和5年8月30日(水)開催

デモンストレーションで料理を教わる

### 「もりもり食べる 夏野菜」

主催：白石保健センター(白石区健康・子ども課)

協力：白石区食生活改善推進員協議会



保健センター管理栄養士から、野菜の摂取量を増やす工夫や、減塩のポイントをお伝えしました。



#### 〈実演メニュー〉

- 鮭のエスカベッシュ
- かぶとエビのマヨからし炒め
- トマトのごま和え

食生活改善推進員協議会会長が講師となり、うす味でも美味しい野菜摂取のヒントとなる3品の調理を実演したのち、試食していただきました。



料理のコツを交えながらの実演に、「料理のヒントになった」「自分でも作ってみたい」との声があがりました。

### 実演メニューからご紹介！

#### かぶとエビのマヨからし炒め

1人分/エネルギー：44kcal 食塩相当量：0.2g  
野菜の量：50g

##### 【材料 4人分】

かぶ .....120g  
むきえび .....80g  
かぶの葉または小松菜 .....80g  
サラダ油 .....小さじ1  
からし .....1.2g(チューブで1cm)  
マヨネーズ .....小さじ1強  
塩 .....0.8g



##### 【作り方】

- ① かぶは1×3cmの短冊切りにする。
- ② 小松菜は3cmの長さに切る。\*かぶの葉でも可。
- ③ フライパンにサラダ油を引き、エビに火を通す。
- ④ ③にかぶと小松菜を加えて炒め、からし・塩・マヨネーズを加える。

#### トマトのごま和え

1人分/エネルギー：99kcal 食塩相当量：1.0g  
野菜の量：80g

##### 【材料 4人分】

トマト .....2個  
しょうゆ .....大さじ1と1/2  
酢 .....大さじ1と1/2  
砂糖 .....大さじ3/4  
すりごま .....大さじ1  
ごま油 .....小さじ1と1/2



##### 【作り方】

- ① Aの調味料を合わせておく。
- ② トマトをくし型に切り、①につけて30分程度冷蔵庫で冷やす。

