

# もっと元気になろう 弥栄っ子



～小・中いっしょに取り組んだ「もっと元気になる食生活」の結果報告～

弥栄っ子を育てる会とは・・・？

学校医の阿部先生を中心に弥栄支所市民福祉課保健師・浜田市地域医療刈  
柴護米養士・養護教諭・学校栄養士が連携し地域の健康作りのための共通理解  
を深めています。

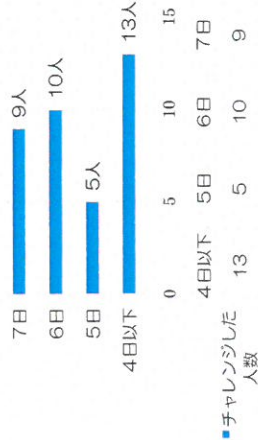
令和元年 8月

弥栄っ子を育てる会発行

6月1日～7日に実施した「もっと元気になる食生活」の結果についてお知らせします。今回のチャ  
レンジ項目は「発酵食品」で、小中どちらでも半数以上の方が6日以上発酵食品にチャレンジできた結果  
となりました。発酵食品の中でも、特にチャレンジ率の高かった食品は「チーズ」と「ヨーグルト」で  
した。子どもたちからは「大好物を毎日食べられたのでよかったです」といった感想が多くあり、今回  
はチャレンジしやすい人が多かったようです。

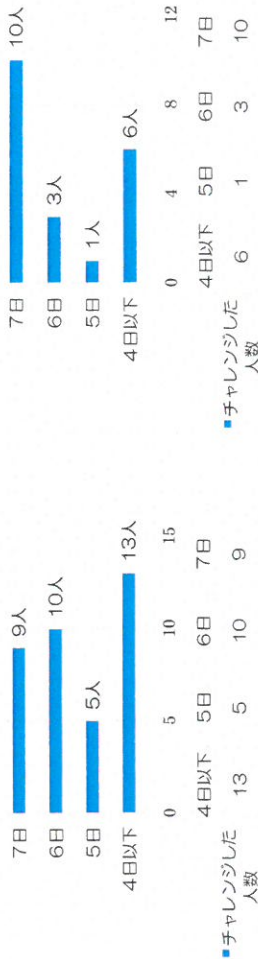
## 小学校

チャレンジした人数

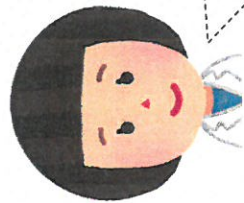


## 中学校

チャレンジした人数



## ☆鳥園養士おひびとこと☆



4月より弥栄学校給食センターの栄養士として勤務しております。よろしくお願ひいたします。子どもたちに「安心・安全・おいしい」給食がお届けできるように頑張ります。

今回のチャレンジは「発酵食品を食べよう」でした。発酵食品は私たちのおなかの調子を整えるお助け隊です。ですが、私たちのおなかの中にある腸内細菌はそれぞれ種類や数が違うことが最近の研究でわかってきました。そのような理由からも、毎日同じ食品を食べるのではなく、いろいろな食材をいろいろな組み合わせで食べるのが大事ですね。



## ～子どもたちの感想と保護者の方からのコメント～

### 《小学生の感想》

☆自分で考えて食べることでできて良かったです。

☆毎日おいしい朝ごはんを食べることができました。もっとたくさん発酵食品を知りたいです。

☆前よりも発酵食品を食べるところがけができたので、よかったです。

自分で意識することができたよですね！！

### 《保護者の方からのコメント》

☆単品の食べ方になりがちなので、もっとアレンジメニューが必要だと思いました。

☆子どもと一緒に意識して摂ることができたと思います。買い物をする時モチベーションを上げることでできました。

### 《中学生の感想》

☆自分から発酵食品を食べようと気をつけられて良かった。

☆週の半分以上は進んで食べてくれた。これからは毎日意識して食べるように心がけたい。

☆あまり食べることができなかったので次回は頑張りたい。

### 《保護者の方からのコメント》

★1週間意識してメニューに取り入れるようにしました。毎日次々すすんでいきたいです。

★自分で朝食の準備をしてくれるので助かっています。自分で気にして発酵食品を取り入れていました。

中学生の中には自分で食事の準備をしていたようですね！！すばらしい～！！

次回のもっと元気になる食生活は、**8月31日(土)～9月6日(金)**に実施します。

チャレンジ項目は「海の幸」です。保護者の皆様ご協力よろしくお願ひします。

裏面に海の幸を使ったレシピを載せています。  
ぜひ作ってみてください！！



# 海の幸を食べよう！ 簡単レシピ

今回の健康ウィークは「海の幸」を食べることにチャレンジです。いろいろな食材にチャレンジしてみよう。



焼いたサケをほぐして合える

## ★彩りごはん★(4人分)

- ごはん 茶碗 4杯分
- サケ(塩焼き) 2切
- 大葉 4枚
- ごま 小さじ4
- ごま油 小さじ2

(つくりかた)

- ① サケの身をほぐす。
- ② 大葉を縦半分に切って、細切りにする。
- ③ ごはんに①と②、ごま、ごま油を混ぜ合わせてできあがり。



冷めてもおいしい

## ★ピーマンとちくわの佃煮風★(4人分)

- ピーマン 5個
- ちくわ 2本
- ちりめんじゃこ 30g
- 油 適量
- A { 酒 大さじ1
- みりん 小さじ2
- 砂糖 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1

(つくりかた)

- ① ピーマンは種をとり、細切りにする。
- ② ちくわは、斜めに切る。
- ③ 油を熱し、じゃこを炒め、茶色くなってきたらピーマン、ちくわを入れて炒める。
- ④ ピーマんに火が通ったら、Aを入れて煮る。
- ⑤ しょうゆを入れ、煮汁がなくなるまで煮詰める。



なんちゃって！ブイヤベース風スープ(2人分)

- 玉ねぎ 中 1/2個
- にんじん 10g
- キャベツ 葉1枚
- イカ 1/8杯
- えび 中4尾
- パセリ 少々
- バター 小さじ1
- トマトケチャップ 大さじ2
- 砂糖 小さじ2
- コンソメ 小1/2
- 水 360ml

(つくりかた)

- ① 玉ねぎはスライス、にんじんは干切り、キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ② イカは腹をとり皮をはぎ、短冊切りにする。えびは殻をむき、背ワタを取ったら酒で洗い、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にバターを入れ、イカとえびを軽く炒め、たまねぎ、にんじんを入れて少し炒める。
- ④ 分量の水を入れ、キャベツを入れる。
- ⑤ にんじんが柔らかくなくなったらAの調味料を入れ味付けする。



## 作り置きして、おにぎりの具にもなる ★ひじきの炒め煮★(4人分)

- ひじき 15g
- にんじん 1/3本
- 大豆(水煮) 60g
- ツナ缶 1缶
- 油 適量
- A { 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 酒 小さじ2
- 水 大さじ2

(つくりかた)

- ① ひじきは水で戻しておく。にんじんは短冊切りにする
- ② 鍋に油を入れ、水を切ったひじきを入れる。さっと炒めたらにんじんを入れ、にんじんが少ししんなりしたら大豆とツナを入れる。
- ③ ②にAの調味料を入れ弱火で混ぜながら炒めたらできあがり。



缶詰の魚を使った

## ★サンマのおにぎらず★(1人分)

- ごはん 茶碗 1杯分
- サンマの蒲焼き(缶詰) 2切
- 大葉またはレタス 2~4枚
- やきのり 1枚

(つくりかた)

- ① サランラップの上をやきのりをしき、その上にごはん、大葉の順でのせる。
- ② サンマの蒲焼きを2切のせる。
- ③ ②の上に大葉、ごはんの順でのせる。(サンマを大葉とごはんですاندする。)
- ④ 下にしいいたラップを利用してのりで包む。
- ⑤ のりがなければサンマラップごと包丁で半分に切る

