

おかざき健康・食育だより

まめ吉通信



まめ吉が、「岡崎市健康・食育キャラクター」になりました!

平成28年7月2日、市制100周年とまめ吉誕生10周年を記念して、まめ吉が岡崎市食育キャラクターにも任命されました。これは、名前の「まめ(大豆)」が岡崎の特産品の八丁味噌や豆乳の原料になっていることにちなんでいます。

これからは、健康・食育キャラクターとして活動していきます。みんな、応援してね!



食育メッセ2016において内田市長から任命書いただきました。がんばるぞ!!

岡崎市制100周年を記念して、まめ吉体操100周年バージョン・100周年食育バージョンが誕生しました!

歌詞は、健康づくりや食育に関することばをたくさん使って、まめ吉とお友達のダメ吉が作りしました。みんなで歌詞や振付を覚えて、楽しく健康づくりをしましょう。

まめ吉体操は市のホームページでもご覧いただけます。岡崎市ホームページで「まめ吉体操」を検索してね!



まめ吉のお友達 ダメ吉

まめ吉といっしょに体操しよう!

まめ吉と一緒に、学校や園でまめ吉体操をしませんか?

まめ吉体操100周年食育バージョンは、ダンスの要素もあって楽しくからだを動かすことができます!

希望の学校・園には、みんなと一緒に体操するためにまめ吉が出張もします!

詳しくは担当までお問い合わせください。



まめ吉からの大ニュース!

まめ吉通信特別号の「おかざき健康“まめ”チャレンジ(こどもとチャレンジ)」、みんなやってくれているかな? 3回チャレンジした人に、まめ吉マークが入ったプレゼントを差しあげる予定でしたが、まめ吉が「健康・食育キャラクター」になったことを記念して、**2回チャレンジすればプレゼントがもらえる**ことになりました!

また、特別号では岡崎市に住んでいる人が対象と案内していましたが、岡崎市に住んでいなくても、岡崎市の園や学校に通園・通学している子はチャレンジできます。おうちのかたと一緒にチャレンジして、まめ吉からのプレゼントをゲットしよう!

●まめ吉通信特別号設置場所: 岡崎市保健所、市政情報コーナー、市民センター、地域交流センター等

岡崎市ホームページで「まめチャレンジ」を検索するとダウンロードができるよ!

【担当】健康増進班 TEL.23-6639



「早寝早起朝ごはん」で元気いっぱいのお秋

みなさんは、朝、スッキリと目覚めることができますか？

学校に行くために毎日決まった時間に起きていることでしょうか。しかし、1時間目、2時間目の授業はしっかりと先生の話の聞いていますか？頭がボーっとして、勉強が頭に入っていない…なんてことはありませんか？

早寝早起朝ごはんを実践すると、勉強やスポーツの成績が良くなると言われています。朝、スッキリ目覚めるためにみなさんも早寝早起朝ごはんを始めてみましょう。

ぐっすり眠ろう

ぐっすり眠ると朝スッキリと起きることができ、昼間も元気に過ごせます。夜は早く寝て、十分な睡眠をとるようにしましょう。

★ヒケツ★

①お風呂

体温が下がると眠くなります。シャワーではなく、湯船につかると手足の血行がよくなり、熱を外に逃がすため体温を下げることに繋がります。寝る2時間前までに入るとよいでしょう。

②寝る前

スマートフォンやゲームの画面から出る強い光を夜に浴びると、なかなか眠れなくなります。寝る前にスマートフォンやゲームをするのはやめましょう。

③寝る明るさ

寝る時、部屋を薄暗くしておくより真っ暗にして寝たほうがぐっすり眠れます(深い眠り)。「真っ暗だと怖い」という場合は、はじめは薄暗い明かりにして、ぐっすり寝た頃におうちの人に電気を消してもらうのもよいです。

★まめ知識★

①夜10時～深夜2時は寝てみましょう

この時間帯は、体を大きくする、けがを治すといった働きが活発になります。この時間にはぐっすり寝ているために、早めに布団に入りましょう。

②“目覚まし時計”は脳にある

私たちは1日を24時間で生活しています。しかし、私たちの体は25時間の時計(体内時計)で動いており、毎朝、太陽の光を浴びることで24時間に調整できます。朝、起きたら、まずはカーテンを開けましょう。

起こされるよりも、自然に目が覚めたほうが、頭がスッキリしているよね。



★睡眠の効果★

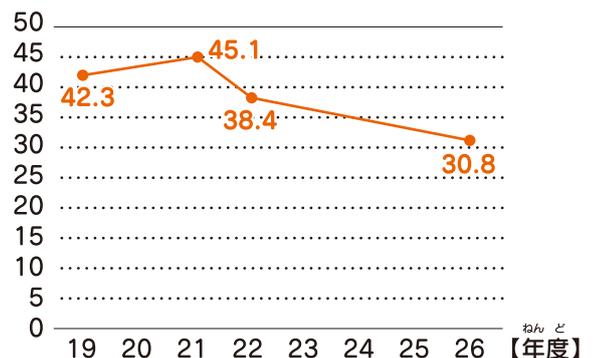
- 体の疲れがとれる
- 体を大きくする
- けがを治す
- 勉強したことを記憶する
- 朝スッキリ起き、昼間元気



コラム 早寝早起朝ごはん認知度(推移)

認知度が下がっています。健やかに成長していくためには、適度な運動、バランスのとれた食事、十分な睡眠が大切です。自分の生活を見直してみましょう。

【認知度(%)】



平成26年度実施 第2次岡崎市食育推進計画「食育」に関するアンケート調査から

朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると体温が上がり、体や脳にエネルギーが届き、頭がスッキリ目覚めます。また、規則正しい生活リズムを整えることができます。

朝ごはんをしっかり食べて、元気な一日をスタートしましょう！



★ヒケツ★

普段朝ごはんを食べていない人は、バナナ、ヨーグルト、おにぎりなど、何か少しでも食べることから始めてみましょう。食べる習慣ができた人は、主食(ご飯、パン、めんなど)、主菜(魚、肉、卵、大豆製品のおかず)、副菜(野菜のおかず)をそろえていくようにしましょう。

★まめ知識★

朝ごはんに野菜を食べるためにおすすめなのがベジストックです。ベジストックとは、野菜(ベジタブル)をいつも用意(ストック)しておくこと。ベジストックを始めて、毎日朝ベジしましょう！

コラム 朝ごはんを食べないことがある

朝ごはんを食べないことがある児童・生徒は、学年が上がるとつれて多くなっています。忙しい朝でも、何か少しでも食べる習慣をつくりましょう。

第2次岡崎市食育推進計画の目標数値

朝ごはんを食べないことがある児童・児童・生徒	第2次岡崎市食育推進計画の目標数値	
	中間評価 (平成26年)	目標値 (平成28年)
園児(4歳児)	4.2%	2%以下
小学2年生	4.6%	2%以下
小学5年生	6.5%	2%以下
中学2年生	12.9%	5%以下
高校2年生	18.1%	10%以下

朝ベジしよう！

「朝ベジ」とは朝ごはんに野菜を食べることだよ。忙しい朝は野菜を食べる量が少ない人が多いので、朝ごはんにも野菜を食べる習慣をつけよう！



★ベジストックのおすすめ★

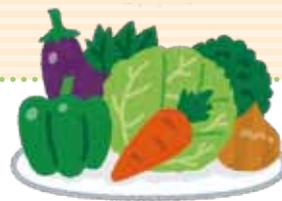
- 保存のきく野菜(根菜類、乾燥した野菜、缶詰など)
- 作りおきできる野菜料理
- 手間の少ない野菜(レタス、トマト、カット野菜、冷凍野菜など)

「保存がきく野菜」をベジストック

～野菜の上手な保存方法～

保存の基本は、日光の当たらない、暗い場所で保存することです。

温度は、野菜の種類によって異なりますが、なるべく育った環境に近い環境で保存すると長持ちします。



～栄養を失わずに保存する方法～

葉を切り落として保存する

葉を切り落として保存すると、水分の蒸発や、葉に栄養を取られることを防ぐことができます。

大根、人参、かぶなど



立てて保存する

立って育つ野菜は、横にすると起きようとしてエネルギーを使い、栄養が失われてしまいやすくなります。

葉物、白菜、アスパラガスなど



冷蔵障害に注意

原産地が熱帯や亜熱帯地方の野菜は、低温環境に弱く冷蔵障害を起こしやすいため、冷蔵庫に保管したら早く使い切ることがポイントです。

なす、きゅうり、かぼちゃなど



西部学校給食センターでは、市内小中学校10校・幼稚園3園に給食の配送をしており、毎日7700食もの給食を作っています。毎日1トンを超えるような量の食材が給食センターに届くため、荷受けをする部屋は食材の段ボール箱でいっぱいになります。しかし、調理員さんは食材を一つ一つ手に取って確認し、慣れた手つきで皮や傷みのある部分を除きながら、スムーズに調理をしていきます。給食を待っている子供たちの顔を想像しながら、「おいしくなあれ」「たくさん食べて大きくなってね」と愛情を込めて給食を作っています。

ところで、学校でどうしても出てしまう給食の食べ残しは、誰が片づけていると思いますか。それも、調理員さんです。午前中に一生懸命作ったものを、午後には自分たちの手で廃棄しなければならない思いは何とも言えないものがあるでしょう。それを考えると私も切ない気持ちになります。そこでいつも調理員さんたちの顔を思い浮かべながら学校へ出かけ、子供たちに声をかけます。「あと一口、食べられる子はいないかな？もう少しで完食だよ！」お腹に入れば、給食は大切な栄養に変わります。栄養満点の給食で、元気な学校生活をサポートしていきます。



たまごの下ごしらえの様子



カレーの盛り付けの様子

岡崎市制100周年記念「学校給食メニューコンクール」結果発表

「みんな食べたくなる!地元野菜の給食」をテーマに募集したところ158点の応募があり、書類審査及び試食審査によって最優秀賞と優秀賞が決定しました。最優秀賞及び優秀賞メニューは学校給食として、来年1月(全国学校給食週間)又は来年度の学校給食の献立に登場予定です。

最優秀賞

野菜ガッツリ! 岡崎油淋鶏
とぎわちゅうがっこう 常盤中学校 1年 中山 万葉さん

優秀賞

和風カレーマーボなす
とぎわちゅうがっこう 常盤中学校 1年 金原 翁晃さん

優秀賞

揚げなすのぶた肉あんかけ
あおいちゅうがっこう 葵中学校 1年 永島 大輝さん

〈最優秀賞レシピ紹介〉野菜ガッツリ! 岡崎油淋鶏

●材料(4人分)

- | | |
|------------------|----------------|
| なす……………(1本)100g | 酒……………大さじ1 |
| にんじん……(10cm)100g | 水……………大さじ2 |
| ねぎ……………(2本)50g | 薄力粉………大さじ3 |
| ほうれん草…(1束)200g | しょうゆ……大さじ3 |
| もやし………(1袋)200g | 酢……………大さじ2 |
| ごま油………大さじ2 | 酒……………大さじ1 |
| ごま……………大さじ1 | 砂糖……………小さじ4 |
| ささみ………(3本)200g | じゃがいも…(1個)100g |
| 塩コショウ…少々 | 片栗粉………大さじ2 |
| 揚げ油………適量 | パン粉………大さじ4 |

●作り方

- ①なす・にんじん・ほうれん草をもやしと同じ程度の長さになる。ねぎは小口切りにする。じゃがいもはみじん切りにする。
- ②ささみは一口大に切り、塩コショウで味付けする。ビニール袋にAの調味料を入れて漬け込んでおく。
- ③火の通りにくい野菜(なす・にんじん)と、火の通りやすい野菜(もやし・ほうれん草)に分けて炒める。その後、一つのフライパンに入れ、さらにねぎを加えてBの調味料で炒める。
- ④ささみにCの衣をつけて揚げる。
- ⑤野菜とささみを器に盛り付けてから、ごまをふりかけて完成。

優秀賞のレシピは市ホームページで紹介しています。

平成28年度 岡崎市 学校給食コンクール

検索