

はだの食育通信



創刊号



2013年9月 編集・発行元：秦野市 こども健康部 健康子育て課 親子健康班
TEL: 0463-82-9604(直通)、Email: oyako-c@city.hadano.kanagawa.jp

本ではわかりづらい離乳食の固さや味の体験♪



離乳食セミナーで赤ちゃんもニコニコ♪



パパも一緒に!

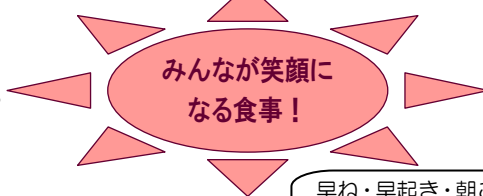


おやつも組み合わせ

食育講演会「子どもの食育を考える」



作ってみよう、朝ごはん♪(最終面)



早ね・早起き・朝ごはんの輪をひろげんべーよ!



毎月2回、赤ちゃんの離乳食を試食できる離乳食セミナーを開催しています♪ HP 検索 ⇒



秦野市 食育 離乳食

はだの生涯元気プラン(秦野市食育推進計画)を作成しました。

秦野市では、昨年11月に食育の指針となる「はだの生涯元気プラン(秦野市食育推進計画)」を策定しました。『食で育む、元気なはだの』の実現に向けて、さまざまな取り組みを進めています。

これからも本誌「はだの食育通信」にて、食の大切さを実感する食育イベントを、市の食育キャラクター、ボンチーヌと一緒に、みなさんにご紹介していきます。

〇ダイジェスト版をご覧ください。⇒



⇒『食で育む元気なはだの』をタイトルとした食育キャラクター「ボンチーヌ」ファイルも、各種イベントで配布していきます。みんなで食育に取り組みしましょう。



なにこれ?

かわいい!

いやし系!

なんかへん?



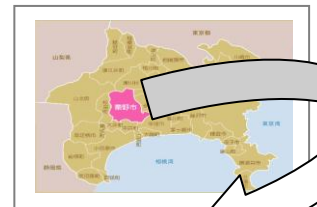
はだの食育キャラクター

「ボンチーヌ」

秦野らしい、かわいいキャラクターです。

プロフィール

- ・神奈川県唯一の盆地、秦野盆地の形をしたぼんち犬(ぼんちいぬ)ことボンチーヌ。
- ・丹沢の雲を集めたコック帽をおしゃれにかぶり、メタボにならないようにいつも国道246のリボンをまいています。
- ・自称、フランス生まれの秦野育ち。秦野弁で話します。
- ・趣味は食べ歩き、水無川マラソン出場、帽子とウエストのリボン集め。
- ・特技は早寝・早起き、山登り。



本当だ。秦野市の形だ!

弘法山や丹沢の山々の緑に囲まれ、名水の里で育った秦野名産の『落花生』や『さつまいも』。市内3地区の掘り取り観光組合で、秋の味覚を満喫できます。

らっかせい、さつまいも、秦野の掘り取り観光

HP 検索⇒ [秦野市 掘り取り観光](#)

らっかせいの帽子も〜♪



食育講演会「子どもの食育を考える」を開催

食を通して育つもの、育てたいもの



平成 25 年 6 月 20 日、保健福祉センター3階の多目的ホールにて、第1回食育講演会を開催いたしました。当日は、あいにく雨模様の天気でしたが、幼稚園、小学校、中学校のPTAの方々や学校関係者、ボランティア等のたくさんの方々（約150名）にご出席いただきました。

子育て中の方にとって、子どもの食べ物の好き嫌いをはじめ、食べることは大きな関心事であり、悩みの種でもあります。やさしい子どもの食育の本の著者である堤先生のお話は、何気ない毎日の食を通した子どもとの関わりが、子どもの成長を確実に支援することに気づかせてくれるお話でした。



◎堤先生のプロフィール

日本女子大学家政学部食物学科卒業、同大学大学院家政学研究科修士課程修了。東京大学大学院医学系研究科保健学専門課程修士・博士課程修了、管理栄養士

講師：保健学博士 堤 ちはる先生

社会福祉法人

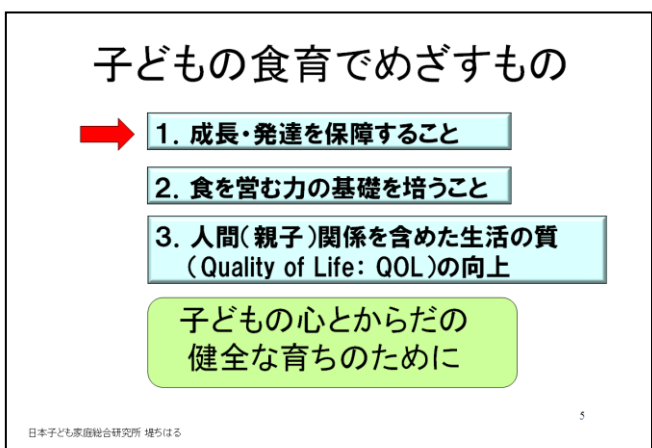
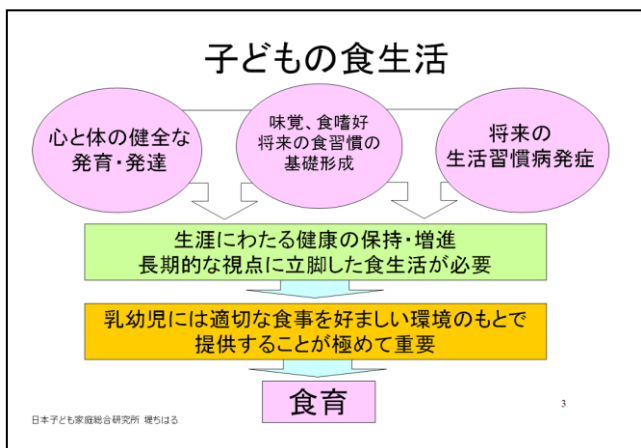
恩賜財団母子愛育会日本子ども家庭総合研究所

母子保健衛生部、栄養担当部長

専門：保健栄養学、母子栄養学



—先生のパワーポイントの資料から—



中でも、子どもの食べる新奇性恐怖の克服が、物事を前向きにとらえる姿勢を養うことにつながっているなど、食を通した子どもとの関わりのお話の大切さに実感するご講演でした。母のお弁当の思い出は、将来、自分が愛されて育った自尊感情につながるというお話もありました。

新奇性恐怖と食わず嫌い

- 人間には初めて見る食べ物に対しては、まず恐怖心もち、警戒する行動様式が備わっている。これを「新奇性恐怖」という。
- 子どもも新しい食べ物を食べるときに恐怖心から「食わず嫌い」になることがある。
- その時、一緒に食卓を囲む人が「ああ、おいしい」と食べ物に向き合うことで恐怖心が薄らぐ。特に、それが親や家族など親しい人ならなおさら、安心して食べることができる。

これも食育

食事のときに、「これ、食べるかしら？」と不安げに子どもの様子を見ない。周囲が「おいしい！」と楽しい雰囲気でしたら、子どもも安心して食べるようになる。

「いろいろな物が食べられる」ということ

単に食べ物を
受け入れることだけにとどまらない

様々な人間関係、学問、仕事などを
受け入れること(多様性を受容できる
寛容な心の育ちや物事に挑戦する積極性)
にもつながる

まとめ

子どもの身近にいる保護者や子育てに関わる人たちが
「食」への興味・関心をもち、
それを**子どもの前で表現する。**

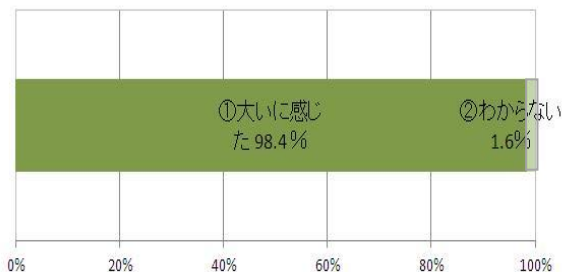
子どもの「食」への関心を引き出すことにつながる。

これが、心身共に健康な生活を展開する
「食育」の原点になると考える。



参加者のアンケートから、「食を通じて健全な育ちを支援したいと思った人」は 98.4%

食を通じて健全な育ちを支援したい(N=124)



「堤先生のテンポが良くて、まるで芸人さんのように楽しいお話だった」って、感想を書いていた人も、たくさんいたよ〜♪

ポンチー又と一緒に、できることから食育をはじめて行くべーよ〜♪



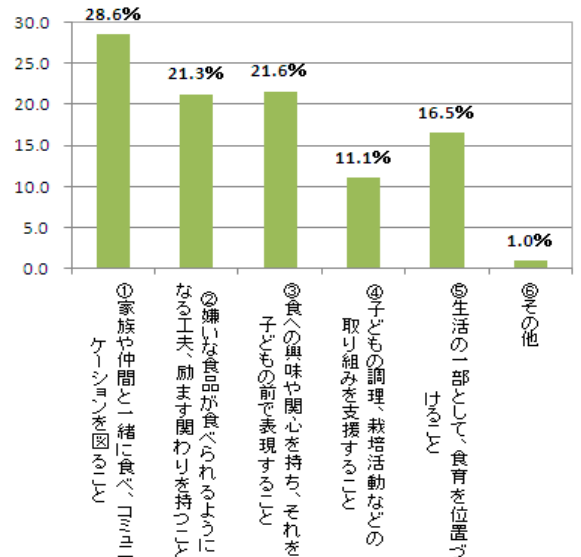
皆様、アンケートへのご協力、
ありがとうございました。

※毎月19日は食育の日！

「家族・仲間と一緒に食べようDAY！」です。

毎月19日は、食育の日！家族や仲間と一緒に楽しく食べましょう。

できそうに思うこと(複数回答N=315)



アイデア料理コンテスト作品募集！

市内の小、中学生を対象に、伝統的な郷土料理に加え、秦野の特産物を使った創意工夫あふれるオリジナル料理を募集しています。(締切9月25日)
応募者全員に、参加賞として食育キャラクターポンチー又のクリアファイルをプレゼントいたします。



昨年度の優勝作品
「赤い帽子の
シュウマイたち」

詳しくは、市HPをご覧ください。検索⇒ 秦野市 アイデア料理コンテスト



作ってみよう、朝ごはん♪

食パンや固くなったバケット（フランスパン）に、牛乳を先に含ませておくと、早く仕上がります。食感が楽しく、自宅で簡単に、カフェのフレンチトーストが楽しめる一品です。

フレンチトースト、野菜スープ添え *表面をカリッとキャラメリゼ・・・冷めてもおいしい*



【作り方】

- 1 食パンは4等分に切っておく（バケットの場合は、3cmの厚さに切る）。
- 2 牛乳に砂糖を混ぜて、1のパンを浸してなじませる。
- 3 溶き卵を2に加え、含ませる。
- 4 フライパンにバターを熱して、3のパンを入れてふたをする。弱火～中火で焼き色をつけて返し、またふたをして焼き色をつける（5～6分）。
- 5 仕上げに、フライパンにバターをいれ、砂糖を振り入れて溶かし、キャラメル色にしたあめ状のソースを全体にかからめる。

【材料】 4人分

- ・食パン 4枚（6枚切り）：バケット1/2本
- ・牛乳 2カップ
- ・砂糖 大さじ1
- ・卵 2～3個
- ・バター 20g

仕上げ用：砂糖大さじ2、バター10g

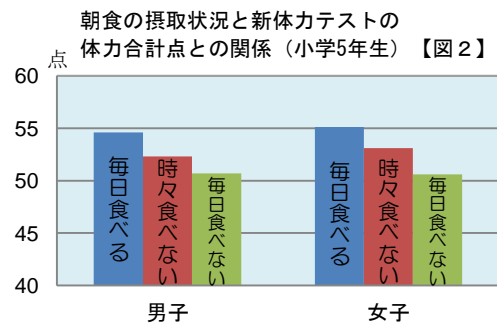
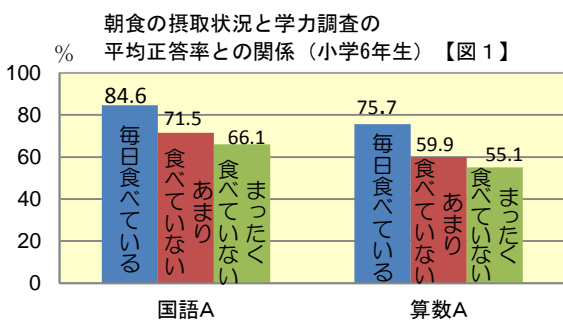


- *野菜スープは、冷蔵庫にあるものを使って、コンソメ風味に仕上げます。お好みで、マカロニなどのパスタを加えてどうぞ。
- *バターが溶けて泡がたったところにパンを入れ、弱火でふたをして焼くと口当たりが良い仕上がりに。
- *仕上げに砂糖を振り入れ、少し火を強めてパンを返しながら、からめていきます。表面が冷めるとカリッとした食感が楽しめます。



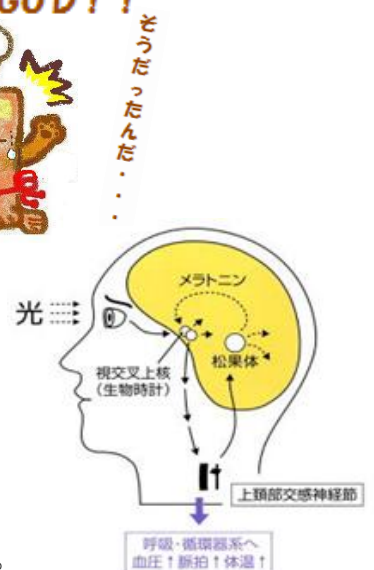
朝ごはんを食べて学力・体力をアップさせよう～早ね・早起き・朝ごはん～

朝食を食べる子どもは、学力も体力も高い結果が得られています。そのメカニズムは？



- ・人の生体内時計は、25時間。1日24時間の地球時間と1時間の時差が生じます。そこで、間脳にある視交叉上核は、目から入った光の信号により、体内時計を24時間にリセットするのです。
- ・朝の光をキャッチすると、松果体からのメラトニンの分泌が減り、上頸部交感神経の働きで脳が目覚め、血圧、脈拍、体温が上昇します。
- ・さらに朝食を食べることで、そしゃくにより筋肉が動いて体温が上昇し、内臓も動きます。血中のブドウ糖濃度も上がり、脳へも運ばれるので、何事にも集中力が高まります。物事に取り組む意欲が高まるのと同時に、心の安定にもつながります。

OH MY GOD!!



編集後記：先日、ポンチーヌファイルができあがりました・・・次は何を作りましょうか。ポンチーヌのうた、ポンチーヌの体操？・・・でもポンチーヌの帽子がいがいを描くのに四苦八苦(´_`´)。皆さんにかわいがってもらえると嬉しいです。(Byポンチーヌママ)