



# はだの食育通信

2025年2月

編集・発行元：秦野市 こども家庭支援課 親子健康担当

TEL: 0463-82-9604(直通)

Email: oyako-c@city.hadano.kanagawa.jp



秦野市食育キャラクターボンチーヌ

☆「睡眠」  
とても大切です！  
・・・♪1ページ

☆食育講演会を  
開催しました！  
・・・♪2ページ

☆アイディア料理  
コンテスト実施！  
・・・♪3ページ

☆栄養の3色で  
バランスよく！  
・・・♪4ページ

睡眠環境・生活習慣  
嗜好品に気を付けて！



Webで開催したよ！



アイディアも  
おいしさも満点！



色も楽しむことが  
できるよ！



## しっかり睡眠時間を取りましょう！

○睡眠は最も重要な休養行動になります。良い睡眠には、量（時間）と質（休養感）が重要です。また睡眠時間は、長すぎても短すぎてもよいということではないようです。

### ◎良い睡眠のために始めてみよう！

朝

起床時から日中にかけて太陽  
の光をたくさん浴びる

朝食はしっかり食べる

昼

TVやゲーム・スマホの使用  
時間を減らして体を動かす

コーヒーやコーラ類などの  
カフェイン飲料を控える

夜

夜更かしに注意する

布団に入ったらデジタル機  
器の使用を避ける

寝室は暗く、静かで心地よい  
温度にする

※日中にしっかりからだを動かし、夜は暗く静かな環境で休むといった、寝て起きてのメリハリをつけることは、睡眠休養感を高めることに役立ちます。

### ◎こどもの睡眠時間の目安

1～2歳

11～14時間

小学生

9～12時間

3～5歳

10～13時間

中学・高校性

8～9時間

# 「令和6年度食育講演会」

## Webで開催！

令和6年度の食育講演会は、7月5日（金）の10時からZoomで開催しました。出席者は56名あり、食育に関心を持っている方は多くいられます。

今回のテーマは、「**こどもの未来をつくる今しかできない食事術**」でした。



森 真理 博士（学術）

東京慈恵会医科大学臨床検査医学講座非常勤講師、管理栄養士  
「科学的根拠に基づく食育活動」で杉田玄白賞受賞（2016年）。2019年より秦野市中学校完全給食に関わり、秦野市食育推進委員会委員長としても幅広く活躍されています。

食育を成功させる**3つのポイント**は！

- ① **は** 早寝・早起き・朝ごはん！
- ② **だ** だれもが**楽しい食卓**で！
- ③ **の** **野山の恵み**をいただきます！

この「**はだの**」の言葉がポイントになります。

では、どのようにしたら良いのでしょうか。

### 1) 赤・黄・緑をそろえる！

赤は、たんぱく質の食品  
黄は、炭水化物の食品  
緑は、野菜や果物

食事の時にこれらの食品を揃えるようにする。

### 2) 食事時間は**30分を目安**に！

遊び食べを始めたたらおなかが空いていない状態です。  
30分で食べないときは片づけましょう。

### 3) 食事の時間は**楽しい時間**にする！

一緒に食事をする人が楽しく美味しく食べる。

嫌いな食べ物を食べない時にも怒らない。

食べたが口から出してしまった→その理由を聞いてみる。酸っぱいやざらざらするなど子どもの口腔内の感じ方のヒントになります。強要しないことがポイントです。

### 4) 会話を**楽しむ時間**になるような工夫をする！

食事をしながら今日は何をして遊んだの？や、明日はなにが食べたいかなど一緒に話ができるようにしていく。

このように子どもの食の好みや特徴を理解して、正しい生活習慣と楽しく食べられる環境づくりをしましょう。

### ◎食事を**楽しむ**ために集中できるようにする工夫！

ポイントは、正しい姿勢で食べられる椅子を利用する。



◎朝ご飯を食べないと、生活リズムが乱れる、肥満になりやすい、血糖値が高めになりやすいなどのリスクがあります。「早寝・早起き・朝ごはん」を毎日実施し、将来の生活習慣病のリスクを減らしていくことにつながります。

# 第15回アイディア料理コンテスト開催！

◎第15回アイディア料理コンテストが11月16日に開催され、入賞作品が決まりました。今年は、秦野市内の小・中学生から84点の応募があり、書類審査を通過した上位8名の方がコンテストに参加することになりました。当日は3名の方が学校の行事と重なり参加できませんでしたが、5名の方がコンテストに挑みました。どれも考えられた作品でしたが結果は次のとおりになりました。

どれも美味しそう！秦野の食材を使ってアイディアもすごい！



炎の調理人賞  
はだのの味グルメ賞

《オクラとトマトの  
肉ゴロぎょうざ》



鶴巻小学校  
吉川 葉名さん  
達 葵さん

お皿にいっぱいアイディア賞  
《ビートパイ》



東中学校  
篠原 永葉 さん

令和6年度  
アイディア料理  
コンテスト  
入賞作品

プロフェッショナル賞  
《ブルーベリースコーン》



東中学校  
加藤 佑惟さん

コックボンチーヌ賞  
《小松菜とベーコンのガレット》



東中学校  
澤 千裕さん

《欠場》

(青パパイヤの肉野菜炒め)



本町中学校  
猪狩 有吾さん

《欠場》

(そば粉とお茶のクッキー)



本町中学校  
川口 乃々華さん

《欠場》

(ゆで落花生と  
ひじきの五目煮)



東中学校  
西方 湊さん

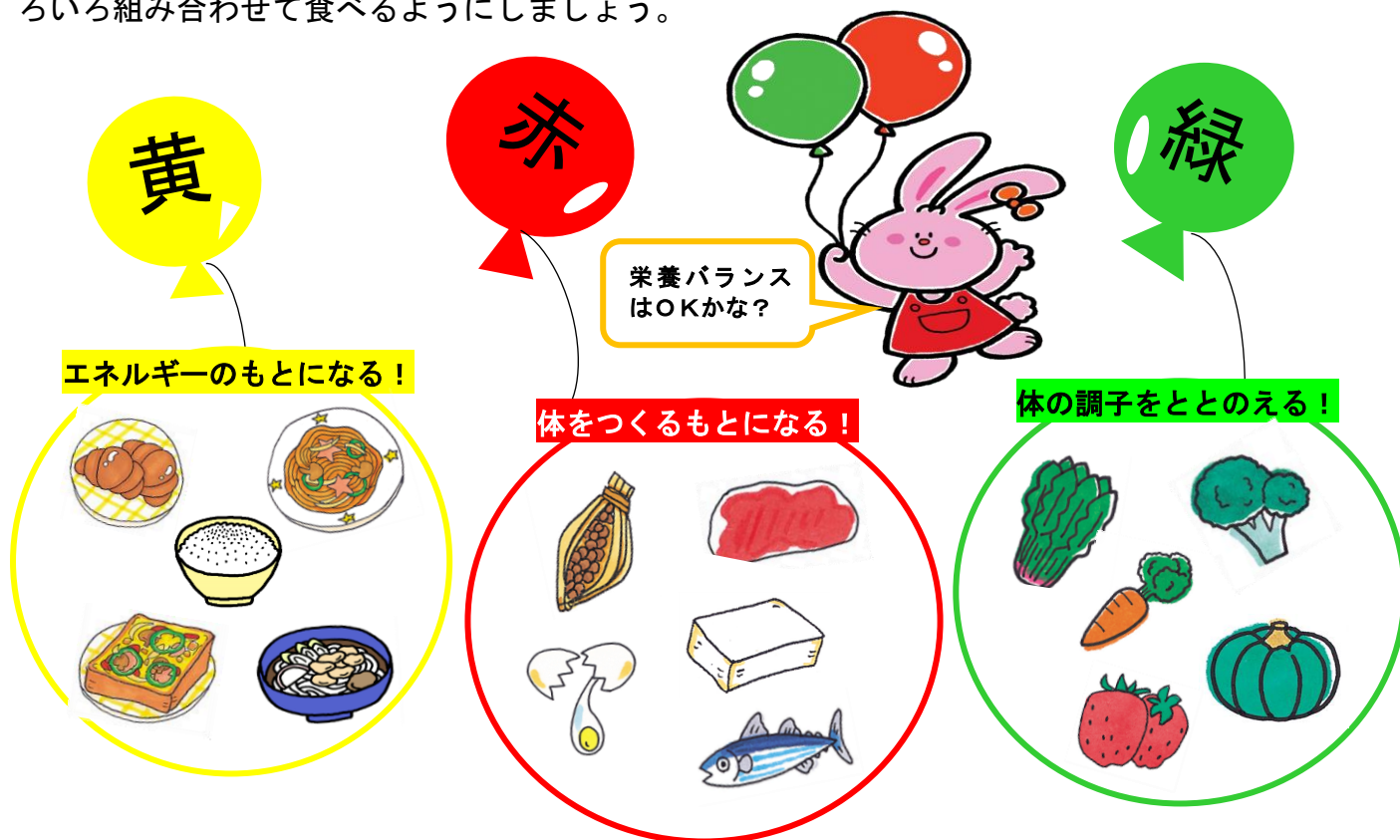
・毎年行われているコンテストになりますが、学校の行事と重なり参加できなかった人もいました。コンテストに入賞した料理は「はだのっ子が考えた、地産地消アイディア料理を食べよう」(秦野市主催)で、市内のレストラン等で商品化される可能性があります。

おいしい食事は心も体もホカホカにできます。次回も大勢の方の参加をお待ちしています。



# いろいろな食材がそろっているかな？

1、健康な体作りのためには、いろいろな食品を組み合わせる取ることが大切です。その時に目安となるのが食品を黄・赤・緑の3色にわけて、バランスよく食べる方法です。3色の食品をいろいろ組み合わせる食べるようにしましょう。



## 2、旬の食材を食べよう！

日本の四季と四季折々の旬の食べ物は、体とおおいに関係しています。栄養価が高く、新鮮で、安価に手に入るというメリットもあります。また、素材の味が濃く、旨味や香りが豊かなため味付けも少なく済みます。その季節に体が必要とする成分が含まれていることが多く、日々の健康を維持するために役立ちます。

春には山菜などの苦い食べ物を食べて、陽気からくる、のぼせなどを防ぎます。夏にはキュウリやウリ・スイカなど水分の多い野菜や果物が身体の熱をとってくれます。秋は、脂肪分の多い栗や落花生などの木の実や魚類で冬の寒さに備え、冬野菜は体を温めてくれるなどがあるため、積極的に取り入れましょう。

### 《編集後記》

◎「はだの食育通信」第20号を発行しました。2013年9月に第1号を発行してから11年目になりました。『食育』という言葉も徐々に皆さまに周知できてきたのではないかと思います。また、令和6年度は猛暑や地震、台風など自然災害の多い年でした。そのためにも、災害が起きた時に慌てないように日ごろから準備をしておくことが大切です。備蓄品の目安は、家族の人数や状況によって異なりますが、一般的には3日分程度が必要です。水は大人1人当たり1日3リットル程度を目安に家族の人数分を用意できるようにしましょう。備えあれば憂いなしという諺もあります。