



# はだの 食育通信

2026年1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

☆冬野菜  
美味しいよ！  
・・・♪1ページ

☆令和7年度  
食育講演会！  
・・・♪2ページ

☆アイデア料理  
コンテスト開催！  
・・・♪3ページ

☆食事のマナー  
大切です！  
・・・♪4ページ

栄養価も高い  
おいしい冬野菜！



参考になることがた  
くさんあったよ！



おいしそうな  
食べ物がいっぱい！！



おいしく食べるため  
にもマナーは大切です。



## おいしい冬野菜を食べて元気になろう！

◎季節の変わり目、特に寒くなる時期には体の調子を整えるためにも、十分な食事と睡眠が大切になります。体の免疫機能を高めるためには、朝、昼、夜の3回の食事をしっかり食べて、体調を整えるようにしましょう。この時期のおすすめ食材は、冬においしい野菜の大根、白菜、長ネギ、蕪や小松菜、ほうれん草などがあります。

### ☆おいしい冬野菜



- ① 大根は、冬に甘みが増しておいしくなり、煮物や炒め物、漬け物やサラダなどでも食べることができます。大根には、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンK、カリウムなどの栄養素が多く含まれています。また、大根に含まれるアミラーゼ(消化酵素)は、でんぷんを分解する作用があり、胃もたれや消化を助ける働きもあります。
- ② 白菜は、95%が水分ですが、ビタミンやミネラルを中心にいろいろな栄養素が含まれています。低カロリー、低糖質の野菜でダイエットにもおすすめの野菜になります。ほかの食材とうまく組み合わせると健康の維持やダイエットに役立てることができます。
- ③ 長ネギには、体を温める効果や血行促進作用のある「硫化アリル」や、免疫力向上や抗酸化作用を持つビタミンCやβカロテンなど様々な栄養素が含まれています。薬味や和え物、スープや鍋物などで利用できます。

冬野菜は、和え物や鍋物、みそ汁などいろいろな食べ方があり、おいしく食べられるので、元気に過ごすためにも、食べるようにしましょう。

# 令和7年度食育講演会を開催しました！

◎2025年7月18日（金）に、食育講演会をオンラインで開催しました。講師に、相模女子大学 栄養科学部 健康栄養学科 特任教授の堤ちはる先生をお招きし、「食を通して育つものと育てたいもの！」をテーマに、心と身体を育む大事な時期である乳幼児期の食事について学ぶことができる機会になりました。当日参加できない方は、後日アーカイブにて視聴できるようにし、多くの方が参加しやすいようにしました。



【講師：堤ちはる 氏】

〈堤氏のプロフィール〉

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 保健学博士、管理栄養士、専門は母子栄養学、保健栄養学

## ◎ 乳幼児期の食生活について

生涯にわたる健康の保持・増進のためにも乳幼児期には適切な食事を好ましい環境のもとで提供することが極めて重要になります。まずは、できるところから始めていくことが大切です。

### ① **食事時間を空腹で迎えられるようにする！**

食事の困りごとに、時間がかかる・偏食をするなどがあります。これらの困りごとの解決策は、食事時間を空腹で迎えられるようにすることが重要です。それには、生活リズムを整えて食事時間に空腹になるようにすることが必要になります。

### ② **その食品に慣れ親しむ機会を作るようにする！**

初めて見る食べ物に対しては恐怖心を持ち、警戒する行動様式が備わっています（新奇性恐怖）。子どもも新しい食べ物を食べる時に恐怖心から食わず嫌いになることがあります。そのようなときは一緒に食卓を囲む人が「おいしい」と食べ物に向き合うことで恐怖心が薄らぐこともあります。日頃から信頼関係が構築された人ならなおさら安心して食べることができるようです。

### ③ **「食事を完食する」とは！**

食欲は個人差があります。食べきれぬ量を配膳して、その量を食べきったという達成感を感じてもらうことが大切です。それは、やればできるという自信につながり「自己肯定感の育ち」につながります。残食に目が行きがちですが、食べられたことを認めてあげることが大切になるので、量に気を付けましょう。

目標は  
**「楽しく食べる」**  
こと

そのために

生活  
リズム  
を整える

そして…

大人が子どもに食卓でしっかり向き合うことが大切です！

コミュニケーションをとることで自分の存在感が確認でき、心の安定がもたらされ、適切な食生活が営めるようになっていきます。

毎日ほぼ同じ時間に食事をする  
ことで、体にお腹がすく**リズム**  
を作ることができます。



# 第16回アイデア料理コンテスト開催！

◎秦野市食生活改善推進団体による第16回アイデア料理コンテストが、令和7年11月15日(土)に秦野市保健福祉センターで開催されました。392点の応募があり、最終審査の結果9点選ばれました。学校の行事等と重なったため本選には6人が出場して競い、結果は次のとおりになりました。

## 《丹沢はだの名水育ち賞》

揚げない!? 落花生とさといもの  
焼きコロッケ



秦野市立南中学校  
露木 晴詩 さん

## 《丹沢はだの名水育ち賞》

青パイヤと鶏ひき肉の春巻き



秦野市立東中学校  
寺田 衣千花 さん

## 《コックボンチーナ賞》

獲れたてクリーミー落花生ソースに  
カラフル野菜の肉巻きを添えて



秦野市立東中学校  
中島 龍太郎 さん

## 第16回アイデア料理コンテスト入賞作品

## 《お皿にいっぱいアイデア賞》

そば粉のブロッコリーもち



秦野市立南が丘中学校  
萩野 滉太 さん

## 《はだのっこレシピ賞》

2種のさつまいもを使用した  
落花生さつまいもタルト



秦野市立南が丘中学校  
高野 七咲 さん

## 【炎の調理人賞】

## 《はだのっこレシピ賞》

食べたら元気!!  
秦野さんまいまぜそば



秦野市立渋沢小学校  
諸星 慧 さん

トリオボンチーナ♪



いろいろ工夫されて  
美味しそう、すごい!

◎このアイデア料理コンテストにおいて書類審査を通過した作品は、「はだのっ子が考えた、地産地消アイデア料理を食べよう」(通年実施: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。どのような商品になるのか楽しみに待っててください。新鮮な食材は、栄養価も高くおいしく食べることができます。毎回、いろいろ工夫された作品が多く、皆さんの意気込みを感じています。次回も皆様のご応募をお待ちしています。



# ♪ 食事をおいしく楽しくするマナー ♪

◎食事マナーとは、人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。「食事をより楽しむための近道」ともいえます。守りたいマナーはいろいろありますが、子どもの年齢や、発達に合わせることも大切になります。短時間にポイントをしばって、伝えるようにしましょう。

## 🍀 食事マナーの基本

姿勢を正そう！

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、椅子にきちんと腰かけて、背筋をまっすぐに伸ばした状態です。

他人の迷惑にならないようにしましょう！

口に食べ物を入れたまま話をしたり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、ほかの人の迷惑になるので気を付けましょう。

食器をきちんと持とう！

茶碗や箸をきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

感謝の気持ちを忘れないようにしましょう！

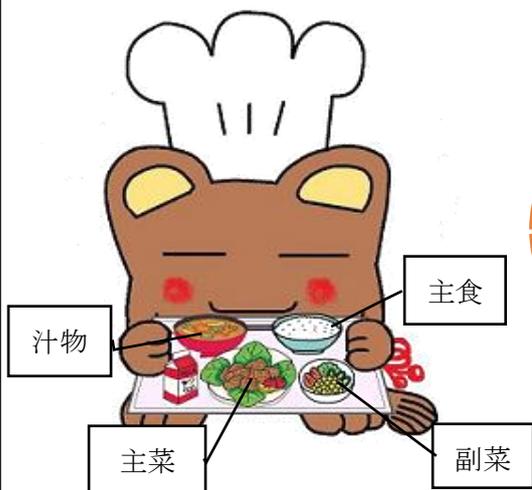
食事を作ってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。



## 《 和 食 》

和食は主食のご飯を中心に、いろいろな副食物を交互に食べることで口の中でよく味わうことができます。

和食の基本である「一汁三菜(主食、主菜、副菜 2 品、汁物)は栄養バランスの取れた食事スタイルになり、旬や季節を楽しむ豊かな感性を育む優れた食文化といえます。



## 《 編集後記 》

最近では寒さが厳しい日も多くなってきました。体調を整えるためには、バランスの良い食事と、十分な睡眠をとることが大切です。ポンチーヌも旬の野菜をたくさん食べて、睡眠をしっかりとり、皆さんに会う時を楽しみに毎日元気に過ごしています 🐾