



はだの食育通信



秦野市食育キャラクターボンチーヌ

2024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

☆朝ごはんを食べて
からだもすっきり！
・・・♪1ページ

☆食育講演会
楽しく聞けたよ！
・・・♪2ページ

☆アイデア料理
コンテスト開催
・・・♪3ページ

☆しっかり手を
洗いましょう！
・・・♪4ページ

頭もフル回転
しているよ！



食育講演会を
実施したよ！



おいそうな作品がた
くさんあるよ！



指の間や手首も
しっかり洗いましょう！



朝ごはんを食べて元気に過ごしましょう！



◎「ボンチーヌ」も元気に幼稚園やこども園、保育園などで「早寝・早起き・朝ごはん」をテーマにして食育活動を行っています。

◎朝ごはんを食べる子の方が体力も学力も高いということがわかってきています。秦野市では、3歳児で3.6%の子が朝ごはんを食べていない状況にあります。また、小学6年生、中学3年生は全国平均に比べ高くなっています。どの世代にも共通する朝食欠食の理由は、「お腹が空いていない」「食べる時間がない」が上位を占めています。30歳代から60歳代では、「食べる習慣がない」という理由が多いようです。小さい頃から朝食を食べる生活習慣を作るようにしていきましょう。

エネルギーや
栄養素を補う
ことができる！



よく噛んで
食べることで
脳の活性化！

胃や腸や
大腸などの
臓器も目覚
める！

朝ごはんを食べると
良いことばかり！

臓器が動く
ことで排便
にもつなが
る！

◎「早寝・早起き・朝ごはん」で毎日元気に過ごせるようにしましょう。

朝ごはんの習慣がない方は、スープや、ゼリーなどから始めてみましょう。少しずつ噛むものを増やしていき、具がたっぷり入ったスープや味噌汁などにして、食べ慣れるようにしましょう。

寒さに負けない元気な体を目指しましょう。

令和5年度食育講演会開催 テーマは「こどもの脳と体を作る食事術」

◎令和5年7月4日(火)秦野市保健福祉センター3階の多目的ホールにおいて食育講演会を開催しました。今回のテーマは、「こどもの脳と体を作る食事術」でした。

《講師のプロフィール》

女子栄養大学栄養学部栄養科学専攻卒業後、管理栄養士、東京都糖尿病療養指導士。総合病院などで多数の栄養相談で活躍され、介護予防事業などにも関わり、現在も活躍されています。



株式会社 Smil Meal
管理栄養士 風間 幸代 氏



◎子どもの発達・発育を促すために『睡眠・食事・運動』が大切！

●睡眠は、心身の疲労を回復したり、脳や体を成長させる働きがあります。脳には、海馬という記憶を仕分ける司令塔があり、この海馬の働きを助け、子どもの成長に欠かせない脳内物質である**メラトニン**(暗くなると分泌され体温を下げて眠りを誘う働き)や、**成長ホルモン**(脳や骨、筋肉の成長を促す働き)は**眠っている間に活発に分泌**されます。成長期に必要な標準睡眠時間は、5歳児で11時間くらいです。寝だめをしても、体内時計の乱れが生じるために効果はありません。規則正しく睡眠をとるようにしましょう。

●脳のエネルギー源はブドウ糖になります。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことはできません。朝起きた時には、エネルギーや必要な栄養素が少なくなっているため、朝ごはん**でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中から活動できる状態を作ることが大切です。**まずは食べる習慣をつけましょう。何かを食べるということに慣れてきたら、**栄養バランスを考えて食べるように**しましょう。毎日決まった時間に食べることで、お腹がすくりズムもできます。

●ウォーキングや、自転車を漕いだり、歌ったり笑ったりなどの繰り返し行うリズム運動をすることで、ハッピーホルモンであるセロトニンを増やすことができます。**セロトニン**の材料はたんぱく質なので、食事でたんぱく質を摂取することが大切です。睡眠ホルモンであるメラトニンは、セロトニンを材料にしているので、昼にセロトニン分泌を増やすような活動をすることが睡眠にも関係しています。食事、睡眠、運動はそれぞれ関係していることがわかります。

①「早寝・早起き・朝ごはん」
②「誰もが楽しい食卓で」
③「野山の恵みをいただきます」



「秦野」の頭文字で
標語になっているね！
覚えやすいよ♪

力作ぞろいのアイデア料理コンテスト開催！



◎第14回アイデア料理コンテストが令和5年11月18日(土)に開催されました。主催は、秦野市食生活改善推進団体、共催は秦野ガス株式会社、後援が秦野市と秦野市PTA連絡協議会により実施されました。今年は138点の参加があり8点の作品が本選に選出されました。当日は参加できない方もいられ6名で競われました。審査の結果は次の通りです。

【はだの味グルメ賞】

★炎の調理人賞



《土鍋でほくほく落花生ごはん》
小島 大和さん

【丹沢はだの名水育ち賞】



《大根のくりぬきと煮物(2種)》
原田 滯さん

【コックボンチーフ賞】



《サクピーかきあげそば》
藤田 想来さん
姫野 向日葵さん

【お皿にいっぱいアイデア賞】



《フライパンで青パイヤ
しゅーまい!》
理崎 陽冴さん

【プロフェッショナル賞】



《そば香る もっちり秦野和ガレット》
浅川 舞衣乃さん

【はだのっ子レシピ賞】



《落花生入りロールケーキ》
平 真実さん

『本選欠場の2作品になります』



《お好み焼き》
切田 直也さん



《鹿肉のカツレツ》
島津 凜乃さん

※審査を通過した8作品を紹介しました。当日、部活や用事があり参加できなかった方が2名いました。レシピはホームページで紹介していますので参考にしてください。各賞の発表はそれぞれありましたが、さらにその中で1点だけ特別賞があり、今回は「土鍋でほくほく落花生ご飯」が選ばれています。

◎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」(秦野市主催)において、市内の飲食店等で商品化される可能性があります。

◎秦野の特産物を使ったオリジナル料理を募集するアイデア料理コンテストは、地域で獲れたものを地域で消費する地産地消の取り組みでもあり、SDGsの貢献にもつながります。はだのっ子の健やかな食生活の実現を目指しながら、秦野の食文化の継承を図ることにつながっています。

食中毒「ノロウイルス」の予防をしよう！

◎冬季に流行しやすい食中毒に「ノロウイルス」があります。一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。日本では、12月から1月あたりが発生のピークになっています。感染から発生までの時間は24～48時間で、症状は、吐き気や嘔吐、下痢や腹痛になります。発熱は軽度です。この症状が1～2日続いた後に治癒し後遺症もないです。「ノロウイルス」についてはワクチンがなく、また治療は輸液などの対症療法に限られています。予防対策をしっかりと行うようにしましょう。



●どのように感染するのか

ほとんどが経口感染になります。

- ① ノロウイルスが大量に含まれるふん便や吐物から人の手などを介して二次感染する場合。
- ② 人同士の接触する機会が多いところで、人から人への飛沫感染等直接感染する場合。
- ③ 食品を取り扱う人が感染しており、その人を介して汚染した食品を食べてしまった場合。
- ④ 汚染された二枚貝を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合。
- ⑤ ノロウイルスに汚染された井戸水や、簡易水道を消毒不十分で摂取した場合。

特に食中毒では、③を原因とすることが近年増加傾向にあるようです。



●予防方法について

1) 食品取扱者や調理器具などからの二次汚染を予防するために。

子どもやお年寄りなどの抵抗力の弱い方は、加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱することが重要になります。特に二枚貝などの食品の場合は、85℃～90℃で90秒以上の加熱が必要とされています。

2) しっかり手洗いをする。

手洗いは、手に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法になります。調理を行う前や食事の前、トイレに行った後など必ず手を洗いましょう。爪も短く切り石鹼を十分に泡立てて手指を洗淨します。すすぎは流水で十分に行い、清潔なタオルやペーパータオルなどで拭きます。石鹼自体には、ノロウイルスを直接不活化する効果はありませんが、手の脂肪等の汚れを落とすことによりウイルスを手指からはがれやすくする効果があるため、しっかり手を洗いましょう。風邪やインフルエンザを予防するためにも、冬場の手洗いもしっかり行いましょう。

日常生活の違いによっても手洗いの頻度も変わってきますが自分の生活に合わせた手洗いを行うようにしましょう。



《編集後記》

◎寒い時期に心も体も温まる食事をして、ホッとできることはうれしいです。ボンチー又は、野菜が大好きなので、秦野の美味しい野菜をたくさん使った鍋は大好きでよく食べます。

園児さんの元気な声に負けられないようにしっかり朝ご飯も食べて園に出かけたりしています。

◎皆さんも、朝ごはんをしっかり食べて、風邪などにも負けられないような元気な体づくりができるといいですね。「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に過ごしましょう。🐾