



猿払村保健福祉総合センター
管理栄養士 鈴木
Tel 2-2040

令和2年6月発行

食育だより



毎年6月は「食育月間」の日です！

ちなみに毎月19日は食育の日！
今月から食育に関する情報を
発信していきます！

○「食育」とは？

様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

○食育で育てたい「食べる力」

心と身体の健康を
維持できる

食事の重要性や
楽しさを理解する

食べ物の選択や食事
づくりができる

一緒に食べたい人が
いる（社会性）

日本の食文化を理解し
伝えることができる

食べ物やつくる人へ
の感謝の心



これらは、子供のころから家庭や学校、地域など様々な場所で学び、身に付けていくものです。そして、大人になってからも生涯にわたって実践し、育み続けていくものです。さらに大人には、そうした食の知識・経験や日本の食文化などを「次世代に伝える」という役割もあります。

食育を実践するのは、皆さん一人ひとりです。これから発信する「食育だより」を参考に、できることから食育をはじめましょう！



裏ページに食育レシピも紹介しています



～ 食育レシピ ～

きなこの豆腐ドーナツ



<1人分あたり>

エネルギー	269Kcal	たんぱく質	9.8g
脂質	7.9g	食塩	0.6g

<材料>

ホットケーキミックス	200g
絹ごし豆腐	150g
卵	1個
揚げ油	適量
きなこ	大さじ4
砂糖	大さじ1と1/2

<作り方>

- ①絹ごし豆腐をボウルに入れ、泡立て器でなめらかになるまでよく混ぜたら、卵を加えて混ぜる。
- ②ホットケーキミックスを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③揚げ油を準備し、180℃に熱する。②をスプーン2本で形を整えながら入れる。
- ④菜箸で時々返しながら、全体にきつね色になるまで揚げる。
- ⑤きなこ・砂糖と一緒に混ぜて、ドーナツにまぶす。

豆腐が加わることで冷めても柔らかく、モチモチ食感になります

ホットケーキミックスが無い場合は、

・薄力粉…160g ・砂糖…35g ・ベーキングパウダー…5g で代用できます♪

「どうして子どもには、おやつが必要？」

子どもにとっておやつは、「第4の食事」とも言われています。特に幼児期は成長が速いため、多くの栄養素を必要とします。しかし、小さな子どもは、胃袋も小さく消化機能も未熟なため、大人のように一度にたくさん食べることができません。したがって、必要なエネルギー源となる栄養を十分に摂るために「おやつの時間」は必要なのです。

◎おやつを摂るメリット

- ・食事だけでは摂りにくい栄養を摂ることができる（補食）
- ・子どもの心と体がリフレッシュできる
- ・親子や友達とのコミュニケーションの時間ができる