

いわてまち食育通信



創刊号 令和元年8月 岩手町食育推進委員会



◇ 「いわてまち食育通信」の発行にあたって ◇

町では、すべての町民が生涯にわたり、健全な食生活を営み、心身ともに健康でいきいき暮らしていくことを目的として「岩手町食育推進計画」を策定し、さまざまな食育活動を行っています。

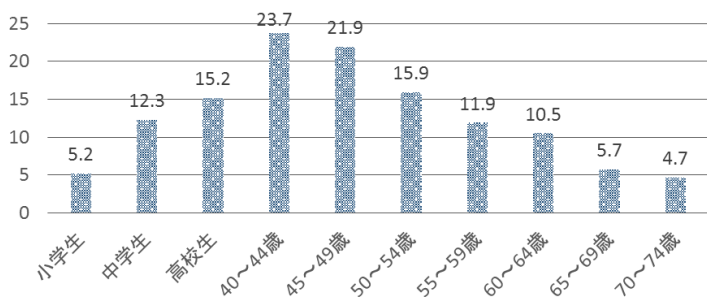
今後、町民の皆様の健全な食生活の実践に向けて食育に関する情報を発信していきます。よろしくお願いいたします。

岩手町の食育スローガン

「次世代へつなげよう！自然の恵みに感謝し
食を通じて心身ともに健やかな生活を」

◆ 家族揃って1日のスタート！ みんなで食べよう！朝ごはん ◆

岩手町の年齢階級別朝食欠食率(H28年度)



左の表は、岩手町において、朝ごはんを毎日食べない人の割合です。中学生、高校生、40代の大人の欠食が非常に高い状態です。夕食で摂ったエネルギーは、寝ている間に使われて、朝はエネルギー不足です。朝ごはんを摂ることで、脳が覚醒し、1日の様々な活動を行うことができます。

また、内臓を起こすスイッチでもあり、体調を整えます。

朝食の摂取は、学力、体力、肥満、情緒等様々な影響を及ぼします。できるだけ早く寝ることで朝ごはんをしっかり摂ることができます。家族揃って、早寝・早起きをして朝ごはんをしっかり摂りましょう。

健康福祉課子育て支援係 遠藤栄養士おすすめ朝ごはんレシピ

～五目納豆～

<材料> 2人分

納豆 2パック

ほうれん草 1束

人参 1/8本

しらす干し 大さじ2

チーズ 角切り 15g

醤油 小さじ1

<作り方>

- ① ほうれん草は根元を切り落として、2cmの長さに切ります。
- ② 人参も2cmの長さの細切りにします。
- ③ 鍋に湯を沸かし、人参、ほうれん草をゆでて水をきっておきます。
- ④ 納豆をボールに入れて、③の野菜、角切りチーズ、しらす干し、醤油を加えて混ぜ合わせます。

保育所で人気のメニューです！





食は生きていくための基本で、日常生活の基礎になるものです。地域や家庭などで食の大切さについて考えたり、食に関する知識を学んだりして、ご自分の食生活を振り返り、食べることの大切さを意識して規則正しい食生活を心がけ、自らの「食」を見直す機会にしましょう。

◆家庭での食中毒対策◆

夏は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。手洗い・うがいの習慣はもちろんですが、食品の取り扱いにも注意しましょう。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は水分が漏れないようビニール袋等に入れて冷蔵庫へしまう。
- ③まな板・包丁は食材が変わるごとに洗うもしくは洗う。
- ④食品全体を75℃1分以上加熱する。
- ⑤出来上がったなら早めに食べて、残ったものは冷蔵庫で保存する。

岩手町 ONE HAND 朝ごはん レシピコンテスト応募作品募集中!!

「朝ごはんは食べた方がいいのはわかっているけど、時間がなくて…」という方がいるのではないのでしょうか？

町では、忙しい朝でも手軽に片手で栄養が摂れるレシピを募集し、広報することで、朝ごはんを食べる人を増やしていけたらと考えております！応募してくださった方全員に、やまと豚1kgをプレゼントします。

また、入賞作品には豪華景品も用意しております。

この機会に、レシピを家族やお友達と考えて、みんなで朝ごはんの輪を広げましょう！

右の応募用紙は、7月中旬に各戸配布しましたが、各公民館やホームページからもダウンロードできます。是非ご応募ください。10月1日が締め切りとなっております。

◆岩手県食育標語コンクール・図画・ポスターコンクール作品募集のお知らせ◆

岩手県では食育推進事業の1つとして、標語コンクールを実施しています。今年のテーマは「朝ごはんを食べよう」です。

□標語：県内在住の方どなたでも応募できます。締切は9月19日(木) 必着

①標語②郵便番号③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号/学校名を明記の上郵送・Eメール

□図画：県内小学生・中学生・義務教育学校・特別支援学校(小・中学部)に在籍する生徒 締切は9月30日(月) 必着

画用紙四つ切、縦横自由です。作品内に「朝ごはんを食べよう」を明記する。

応募に関する詳細は下記に問い合わせください。

千020-8570 盛岡市内丸10-1 岩手県 県民くらしの安全課 食の安全安心担当

千019-629-5322 千ACC0009@pref.iwate.jp