



# 児童館食育健康教室を開催しました



7月26日（月）、8月10日（火）、12日（木）の3日間、各児童館で食育健康教室を開催しました。この教室は、毎年小学校の夏休み期間中に町保健センターの管理栄養士が児童館へ行き、将来も健康な体でいられるように、成長に必要な条件について話をします。また、バランス食実現のため、不足しがちな野菜の摂取と過剰な塩分を減らすため減塩食品を使った野菜料理を昼食にあわせ試食を行いました。

今年の教室では子どもたちが、①たくさんの睡眠 ②からだを使って遊ぶこと ③栄養バランスのとれた食事が成長するために大事であること、食べたものがからだを作ったり動かしたりしていること、食べ物のはたらきについての話を聞きました。そして一食にとりたい野菜の量100gを予想し、測ってみました。

## 学習の様子



～坂城児童館～

～南条児童館～



～坂城児童館～



小学校低学年が1食にとりたい  
野菜の量は100gだったね！



成長するために 体の材料（たんぱく質）、体のガソリン（炭水化物、脂質）、体の調子を整える（ビタミン、ミネラル、食物繊維）が揃った食事をとることが大切であることをお話や実際に測ってみることで確認しました。新型コロナウイルスにかかっても重症化しないために、意識しないとかなかなかとれない野菜をお弁当や食事一品プラスして免疫力を高めたいですね。

この教室を機に体と食の関係に興味を持ち、元気に過ごすためには食事が大切だということ覚えてほしいと思います。また、高血圧は遺伝があると塩分の排泄能力が低いことがわかってきました。坂城町は高血圧の人が多いため、塩分を減らして血管を守るため、減塩白だしで味付けした野菜炒めやお浸しを食べ、減塩の大事さと減塩食もおいしさを学習しました。

## 必要な野菜の量ってどのくらい？

今回は新型コロナウイルスに負けないように、いつもいい細胞でいるためには1食に野菜が100gが必要なため、予想して測ってもらいました。

レタスやキャベツは生だと思った以上に必要だったことがわかりました。お昼の時間にはみんながお弁当の野菜をみて、どの位取れているかな？と、確認していました。

低学年の皆さんでしたが、試食の野菜料理もおいしいと言って、基準量の野菜を食べきりました。

みんなが予想した100g



1食に食べたい量  
どれも同じ100g



## みんなに試食してもらったレシピ

### ◆野菜炒め 【野菜など400gに減塩白だし1袋で美味しく作れます】

【材料】	【分量】	【作り方】
キャベツ	300g	①キャベツはざく切り、人参は短冊切り、豚肉は食べやすく切ります。
にんじん	50g	②フライパンを熱して、油で肉を炒め、一度とりだして、キャベツ、人参を炒めます。
豚もも薄切り肉	50g	
減塩白だし	8g (1袋)	③野菜がしんなりしてきたら、減塩白だしをふりかけてよく混ぜ合わせる。

### ◆お浸し

【材料】	【分量】	【作り方】
ほうれん草	400g (2束)	①ほうれん草は茹でて、水にさらします。
減塩白だし	8g (1袋)	水気をよく切ったら、2cmほどの食べやすい長さに切ります。 ②減塩白だしをふりかけ、よく混ぜ合わせます。

具材400gに1袋使うと美味しくなります。  
味はしっかり、でも減塩です。これだけで味はOK。  
でも、ごま油を使うと中華、ケチャップやニンニクを足すと洋風に。他の調味料はなくてこれだけで味が整い、忙しい時にとても便利です。

減塩白だしは、湯さん館で販売していますが、その他での取り扱い店舗はほとんどありません。  
忙しい時にはとても助かります。

※当日使用した資料についてはこちらをご覧ください。 →

[児童館食育健康教室資料 \(PDF\)](#)