

今月の  
HEALTHY 情報

## 明日も元気！

## 暮らし上手な晩ごはん

夕食は忙しい日常を忘れてほっと一息したり、家族団らんのための大切な時間です。しかし現在「残業で夕食を食べる時間がない」「夜は毎日飲み会だ」「ダイエットのために夕食を抜く」という方が増えています。一日中使っていた体は、夜には脳や筋肉をはじめ色々な所が疲れています。脳や筋肉の疲労回復には栄養のある夕食が欠かせません。そこで今回は、明日も元気に過ごすために、健康的で上手な夕食のとり方を紹介します。

### 夜遅く夕食をとる人が増加中！

24 時間社会の到来など社会環境の変化に伴い、夜遅く食事をとる人が増えています。就寝前 2 時間以内に食事をとることがある人は、男性の61%、女性の42%にもものぼっています。

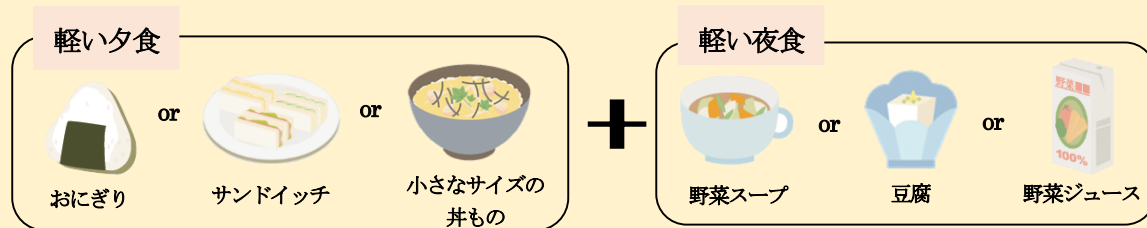
特に男性は夜遅くに食事をとる方が目立っており、夜遅い食事が習慣化すると、メタボリックシンドロームをまねく原因になります。



### 晩ごはんQ&A

**Q 残業が多くて、夜遅くに食べる人が多いのですが・・・**

**A** 昼食から夕食までの時間が長くてお腹が空いた状態では、夜遅くに一気にたくさん食べてしまいがち。夜遅くの食べすぎを控えるために、夜遅くなる日は夕食を**軽い夕食**(おにぎりやサンドイッチ)と**軽い夜食**(野菜やスープ)に分けて食べることをお勧めします。



**Q 夕食を作る元気がないのですが・・・**

**A** コンビニやスーパーで売っているお惣菜を活用することも方法の一つでしょう。その際に野菜のおかずを一品添えると、より栄養バランスのとれた夕食になるでしょう。

**Q お酒を飲む時が多いのですが・・・**

**A** おつまみとしてから揚げやポテトチップスなどの油物はカロリーが高いため食べ過ぎに注意しましょう。豆腐、枝豆など低カロリーのおつまみを選ぶようにしましょう。

今月のピックアップ

6月は食育月間です！

# 1日3食 まます野菜。



効果その①

**食べ過ぎ防止で  
肥満予防♪**

効果その②

**糖尿病の発症予防と  
重症化予防♪**

効果その③

**噛み応えで唾液が増え、  
むし歯・歯周病も予防♪**

ゆっくりよく噛んで食べよう♪ 野菜から先に食べても、早食いだとあまり効果がありません。

## お手軽野菜料理レシピ

### きゅうりそうめん

材料

2人分

|          |     |
|----------|-----|
| きゅうり     | 小2本 |
| 卵        | 1個  |
| 大葉       | 3枚  |
| 梅干し      | 1個  |
| ごまドレッシング |     |

|   |       |      |
|---|-------|------|
| A | すりごま  | 大さじ1 |
|   | マヨネーズ | 大さじ1 |
|   | 醤油    | 小さじ1 |
|   | 砂糖    | 小さじ1 |



- ①きゅうりをピーラーでスライスし、なるべく細くそうめんの様にせん切りにする。
- ②卵を薄く焼き、細長く切って①の上のにせる。
- ③大葉も細く切り、②の上のにせる。
- ④梅干しの種を除き、細く切り③の上のにせる。
- ⑤Aの調味料を混ぜ合わせドレッシングを作り、上からかける。

★ドレッシングは気分次第でアレンジ自由！  
麵つゆで食べるのもさっぱりして美味しいです。

★梅干しをハムなどにするとお子さんも食べやすくなります。

## 観音寺市立豊浜保育所

### みんなでクッキング ～ハヤシライスを作ったよ～

- 【目的】**
- ・自分たちが育てた野菜が食卓に上がる喜びを体験させる。
  - ・調理体験の場を増やしたり食事についての望ましい習慣を学んだりしながら食を楽しむ機会をもつ。

（年間を通してクッキングをしています）

- 【とき】** 平成27年5月26日（火）

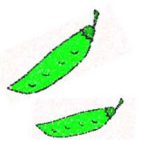
- 【ところ】** 観音寺市豊浜保育所 そら組保育室

- 【参加者】** 4、5歳児22名 保育士3名 調理師1名



- 【内容】** 今年度も楽しいクッキングに取り組んでいます。4月は、たけのこの皮むきをしたりスナックエンドウのすじ取りをしたりしました。

調理室と協力して「楽しく食べる」を実践しています。年長さんが放送で収穫物の紹介をすると、関心をもって聞き耳を立てています。そして、自分たちが手を加えた野菜は、喜んで好き嫌いなく食べています。



今日は、今年度初めての調理体験でした。おうちのお母さんの様子を真似てお米を研いだり包丁を使ったりしました。ご飯が炊けたり、スープが煮えたりする光景も見慣れていると思うけれど、まぢかで見ると一つひとつが新鮮で、「うわー！」と歓声が上がリ感動がいっぱいでした。

そして「みんなで食べるとおいしいなあ」と、いつもの給食タイムに増して、にぎやかな時間を過ごしました。

食育を通して、望ましい習慣を身に着けさせ、生涯に亘って心も体も健康で質の高い生活が送れるように、家庭と地域と連携して取り組んでいきたいと思っています。



問合せ先：観音寺市立豊浜保育所

TEL（0875-52-2067）

## 三豊市立高瀬中央保育所

### 夏野菜を育てよう

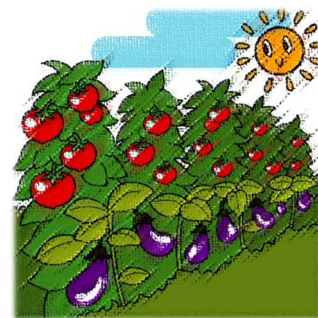
【目的】 自分たちで育てた野菜でクッキングをしよう。

【とき】 平成27年2月～継続中

【ところ】 保育所内

【対象者】 4、5歳児 29名

【内容】 ダンボールコンポストで肥料を作り、それを畑の土と混ぜ、自分たちで買いに行き選んだ苗を植える。野菜を収穫したら、手作りピザなどのクッキングの食材にする。



土作り、買い物、栽培、クッキングを通し、旬の野菜を身近に感じ、収穫の喜びや、食への感謝の気持ちを育てたいと思います。給食の食材や作り方にも関心を持ち、よく質問してくれるようになりました。



問合せ先：三豊市立高瀬中央保育所

TEL (0875-72-5986)