

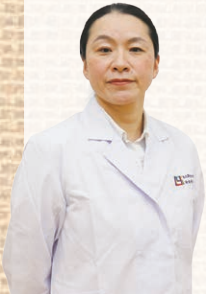
健康は
食
にあり

今月のテーマ

基本目標2 **食を通じて豊かな「心」を育みます**
基本方針(1) **共食を通じた楽しい食の推進**



にっしん
たのしみ
でも放送中！



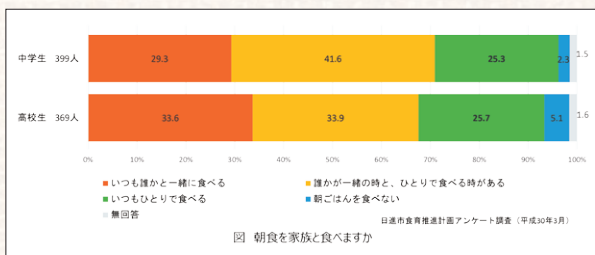
4月から始まった第3次日進市食育推進計画について、12項目ある基本方針を毎月順番に1項目ずつ解説しています。今月は、「共食を通じた楽しい食の推進」です。

核家族が定着し、また個々のライフスタイルが多様化する中で、家族と一緒に

名古屋学芸大学 管理栄養学部管理栄養学科
安達 内美子准教授

食卓を囲む機会が減少し、一人で食事をとる「孤食」や、家族がそれぞれ異なるものを食べる「個食」が増えているといわれています。「孤食」や「個食」は、好きな物ばかり食べるなど、食事の偏りにつながりやすいといわれています。また、子どもたちにとって、誰かと食事をとる「共食」は楽しい食事につながります。さらに「孤食」の高齢者は「うつ」のリスクが高いという報告もあります。しかし、日進市食育推進計画アンケートによると、朝食を「いつもひとりで食べる」の割合が中学生で25.3%、高校生で25.7%と高くなっています(図)。

家族がコミュニケーションを図る絶好のチャンスが「共食」です。また、楽しい食事を実感することで豊かな心を育むことができることから、家族で食卓を囲む機会を増やしていくことが大切です。まずは家族みんなで共食するにはどうしたらよいか、話し合うことから始めてはいかがでしょうか。



主菜

親子で詰め詰め♪ピーマンの肉詰め



作り方

- ピーマンは縦半分にして種を除き、内側に薄力粉をはたいておく。
- タマネギとニンジンはみじん切りにし、Aと混ぜ合わせ、①に詰める。
- フライパンにサラダ油を熱し、肉の面を下にして、焼き色をつける。裏返してふたをし、中まで火を通す。
- Bを混ぜ合わせてソースを作り、お皿に盛り付けたら出来上がり。

私たちが
考えました！



名古屋学芸大学 管理栄養学部4年
袖岡咲希さん(左)、宮嶋牙依子さん(右)

作り方

- ナスとズッキーニを1cmの輪切りにし、トマトをざく切り、ニンニクをみじん切りにする。
- Aの調味料を混ぜ合わせる。(マリネ液)
- フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクを弱火で炒める。
- いい香りがしてきたら、ナスとズッキーニを炒めて、焼き色がついたら取り出し、粗熱を取る。
- ナス、ズッキーニ、トマトと②のマリネ液を加えて和える。
- 冷蔵庫で30分程度おいたら出来上がり。

材料(2人分)

ピーマン	3個
薄力粉	小さじ1
タマネギ	80g
ニンジン	10g
豚ひき肉	140g
卵	10g
A パン粉	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
B トマトケチャップ	大さじ1
ウスターソース	小さじ1

栄養量(1人分)

エネルギー	253kcal
たんぱく質	14.8g
脂質	14.9g
炭水化物	13.9g
食塩相当量	0.9g

副菜

夏野菜のマリネ



作り方

- ナスとズッキーニを1cmの輪切りにし、トマトをざく切り、ニンニクをみじん切りにする。
- Aの調味料を混ぜ合わせる。(マリネ液)
- フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクを弱火で炒める。
- いい香りがしてきたら、ナスとズッキーニを炒めて、焼き色がついたら取り出し、粗熱を取る。
- ナス、ズッキーニ、トマトと②のマリネ液を加えて和える。
- 冷蔵庫で30分程度おいたら出来上がり。

材料(2人分)

トマト	100g
ズッキーニ	40g
ナス	40g
ニンニク	3g
オリーブオイル(炒め用)	大さじ1
レモン汁	小さじ1
酢	小さじ1
はちみつ	小さじ1/2
オリーブオイル	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々

栄養量(1人分)

エネルギー	91kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	7.1g
炭水化物	6.4g
食塩相当量	0.3g