



低年齢化する



ダイエット志向

食育～22～

最近の新たな問題点として、痩せすぎの児童、生徒(女性)も増えている点が挙げられます。ある子供の意識調査によると、「今よりやせたい」と思っている児童、生徒は69%にもものぼったそうです。

最も栄養を必要とする成長期の子どもが20歳前に無理なダイエット(食事制限)をすると、成長に必要な栄養素が不足します。特に成長期にカルシウム不足が続くと、本来なら骨密度のピークを迎えるはずの20歳には、70～80歳代の骨のようにスカスカになってしまうことも。「大人になったら自然にスリムになるよ」など、今の姿を肯定的にとらえて話しかけ、必要のないダイエットは避けるように導いてあげましょう。

簡単美味しい
ヘルシーメニュー例

*オープンオムレツ
～甘酢トマトだれ～
*えびとれんこんの
ピクルス風
*ほうれん草のスープ

全粒粉のパン
2枚(40g)

+

全粒粉は、食物繊維やビタミン、カルシウム、鉄分などを手軽に補給できる、サプリメントのような食材です。

＝オープンオムレツ＝

～甘酢トマトだれ～



*3品+全粒粉のパン
合計 585kcal
野菜量 200g
(1日 350gが目安)

材料2人分

卵.....3個
合いびき肉.....100g
ブロッコリー.....60g
エリンギ.....1本
プロセスチーズ.....20g
バター.....大1
サラダ油.....大1
塩こしょう.....少々
<トマトだれ>
トマト.....1/2個
トマトケチャップ.....大2
砂糖.....大1
酢.....大1/2
醤油.....大1/2

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分ける。エリンギは長さを半分に分けて、縦半分に分けてから、さらに縦に薄切りする。チーズは1cm角に切る。
- ② ボールに卵を割りほぐす。
- ③ トマトはヘタを取って1.5cmの角切りにし、トマトだれの調味料と混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにバターを中火で熱し、溶けたらひき肉を入れて、ほぐしながら2～3分炒める。ブロッコリーとエリンギを加えて、エリンギがしんなりしたら火を止める。②に加え、さらにチーズと塩こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を中火で熱し、④を流し入れ、すぐにお箸で大きく混ぜながら、まわりが固まり始めたら、弱火にしてふたをし、5～6分蒸し焼きにする。
- ⑥ お皿に盛り、トマトだれをかけたら出来上がりです。

＝えびとれんこんのピクルス風＝



れんこんは小さめの乱切りにして酢水につける。れんこんとえびを茹でて、熱いうちに、酢、みりん、砂糖、醤油、塩を混ぜ合わせたタレに漬ける。

～豆知識～

れんこんは根菜類にしてはビタミンCが豊富で、驚くことに生ではミカンよりも多く、しかも加熱しても含まれているデンプンがビタミンCの破壊を防ぎ調理後も多くのビタミンCが残っています。ビタミンCは白血球の働きを強めたり、ナチュラルキラー細胞を増加させ、体内に侵入するウイルスや菌への攻撃力を高めてくれます。

2月より、月3回毎週金曜日(第2金曜日以外)フルニエの2Fにて、育児サークル～何でも雑談会～をスタートしました。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンを食べながら、おしゃべりする集まりです。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。
(担当 栄養士中塚)