

食育だより

発行：七ヶ浜町健康福祉課
七ヶ浜町内施設勤務栄養士連絡会
令和7年3月発行

就学時健診アンケート結果からみえること【令和6年10月実施】

ここがすばらしい！
七ヶ浜の子どもの姿

朝食を毎日食べる子が増えています。

R5 95.1% ⇒ R6 98.2%



朝食は、寝ている間も動いている脳へのエネルギーチャージに必要不可欠です。しっかり食べるためには、生活のリズムも大事です。早く起きることから始めてみませんか？

ここが気になる！
七ヶ浜の子どもの姿

「いただきます」「ごちそうさま」の
挨拶をしている子が減っています。

R5 99.0% ⇒ R6 89.6%



「いただきます」の意味⇒食材にも命があると考え、命を頂くから生まれた言葉です。
「ごちそうさま」の意味⇒漢字で「御馳走様」と書きます。馳走は走り回るという意味で、現代のようにスーパーなどなかった時代に、食事を出してもてなすために奔走の様子から生まれました。

どちらも感謝の意味がある素敵な挨拶です。家庭でも大事にしていきたいですね。

ここがすばらしい！
七ヶ浜の親の姿

毎日3食食べている親が増えています。

R5 76.7% ⇒ R6 82.6%



食事をすると身体が温くなる経験があると思います。「食事誘発性熱産生」と言い、食べることで体がエネルギーを消費することが分かっています。1～2食の食事は太りやすい体質になったり、血糖値が上がってしまうことも。3食食べて、必要な栄養を補っていきましょう。

ここが気になる！
七ヶ浜の親の姿

野菜の目標量を知っている親が減っています。

R5 64.1% ⇒ R6 52.2%



子どもの野菜の目標量は？

1～2歳児	130g	(大人の約40%)
3歳児	170g	(大人の約50%)
4歳児	210g	(大人の約60%)
5～6歳児	240g	(大人の約70%)

大人は1日に**350gの野菜**が必要です。具体的には**1日5皿の野菜(1皿のサイズ70g)**を食べましょう！



入学前におうちでチャレンジ！～おいしい給食をたべるために～

自分で出来るかな？



<input type="checkbox"/> パック牛乳のストローをひとりでさせますか？	<input type="checkbox"/> パンの袋を開けられますか？	<input type="checkbox"/> 個包装のソースやしょうゆを開けられますか？	<input type="checkbox"/> カップのヨーグルトのふたを開けられますか？
--	--	--	--



ひとりで食べられるかな？

<input type="checkbox"/> 柑橘類の外側の厚い皮をむいて食べることが出来ますか？	<input type="checkbox"/> りんごは皮付きのまま食べることが出来ますか？
---	---

★栄養士メモ★

- ①リンゴ・梨・柿は、保育所(園)では、1歳半までは加熱して提供するよう推奨されています。(誤嚥防止のため)
- ②リンゴの皮と実の間にはポリフェノールがたっぷり！よく噛んで食べましょう。

切り干し大根の味噌汁

保存のきく切り干し大根でかんたん！

<材料4人分>

切り干し大根	8g
にんじん	20g
長ネギ	20g
豆腐	1/4丁
味噌	大さじ2
だしの素	小さじ1
水	600cc

<1人分栄養価>

エネルギー	64kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	1.7g
食塩	1.2g



「子育て世代応援レシピ」をご活用ください！！

- ① 切り干し大根は手早くもみ洗する。水気を含んだまま放置する。
- ② にんじんは3センチ長さのせん切り、ねぎは小口切り、豆腐もさいの目に切る。
- ③ ①の水気を切り、長さを3センチ長さに切る。
- ④ 鍋に水とだしの素を入れて、にんじんと切り干し大根を煮る。
- ⑤ 煮えたら、豆腐を加えてひと煮たちさせ、味噌を溶き入れ、ねぎを加え火を止める。



切り干し大根を加熱して使用する時は、水で戻さなくても大丈夫。
大根の甘みを感じられ時短にも！

