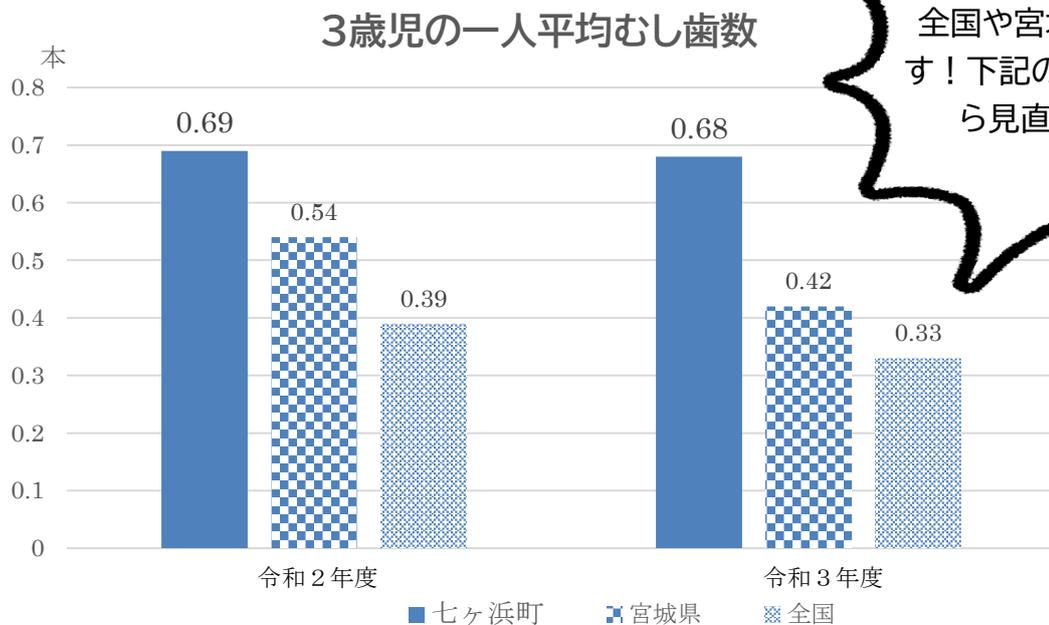


# 食育だより

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8年 3月号

## 七ヶ浜っ子はむし歯が多いの？



全国や宮城県より多い状況です！下記のような習慣があったら見直してみましょう！

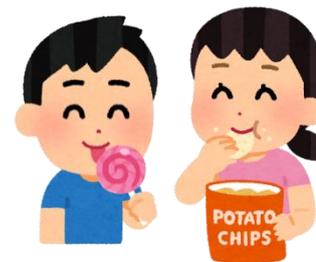


出典：令和5年度データからみたみやぎの健康

### Check 1

夕食後に間食をする習慣はありませんか？

おやつは体重 14 kg(およそ 3 歳児体重)になるまでは 1 日 2 回、14kg を超えたら 1 日 1 回がおすすめです。令和 6 年度の 3 歳児健診問診表のデータでは、3 歳児で「1 日 2 回のおやつを食べている子ども」は 45.3%、「1 日 3 回以上食べている子ども」も 7.0% います。夕食後の間食はむし歯になりやすいだけでなく、肥満にもつながりやすい習慣です。



### Check2

甘い飲み物を飲むことが習慣になっていませんか？



健診時の問診票からみると、1 歳 6 か月児健診時に甘い飲み物を常飲している子どもは 5.0% に対し、2 歳 6 か月児健診時に 19.4% (1 歳 6 か月児の約 4 倍) 3 歳児健診時は 43.0% (1 歳 6 か月児の約 8.5 倍) に増加します。

普段はお水・お茶・牛乳などを主に、お楽しみでジュース類を飲む習慣が良いですね。冷蔵庫に買い置きしないことも大切です。

★ 寝る前はしっかり仕上げ磨きしましょう！ ★

## 栄養士が実践している！夕食づくりの工夫



お腹をすかせた子どもが待っている夕食づくり…ちょっとした工夫で楽になります。

作り置き派	お休みの日に2～3品常備菜を作っておきます。冷蔵庫に保管しておけば、冬の時期なら3～4日保存できます。	特に野菜料理が作ってあれば、バランスが整いやすくなりますね。
フリージング派	ごはんはもちろん、冷凍でうまみが増えるきのこなどフリージングしておけば、電子レンジで解凍し食卓へ出せます。冷凍きのこはそのまま汁物にしてもOK。味付けしたお肉やお魚も冷凍しておくで解凍し、焼くだけで便利！	<b>ごはん</b> 温かいうちにラップで平らに包むことがポイント。粗熱がとれたら冷凍庫へ。 <b>きのこ</b> 食べやすい大きさにほぐして、ラップに包んで冷凍庫へ。数種類のきのこならうまみもUP！
朝食も考える派	夕食づくりの時に、味噌汁を多めに作って冷蔵庫に保管したり、野菜料理を多めに作っておけば、朝食では温めるだけで楽ちん。	夕食で主食・主菜・副菜を揃えて食べている成人は84.5%に対し、朝食では約半分の43.4%！夕食のバランスを朝食でも整えましょう。



### コーンスープでチャーハン

冷凍ごはんやミックスベジタブルで作れます

<材料4人分>

ごはん	茶わん4杯分
ミックスベジタブル	1と1/2 カップ
卵	4個
コーンスープの素	2袋
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
サラダ油	大さじ4

<1人分栄養価>

エネルギー	474kcal
たんぱく質	11.5g
脂質	19.0g
食塩相当量	1.3g



「子育て世代応援レシピ」  
をご活用ください！！

<作り方>

- ① ミックスベジタブルはさっとゆでてザルにあげ、水をきっておく。
- ② ボウルに温かいごはんとコーンスープの素・塩・こしょう・生卵を入れて混ぜ、①を加えて混ぜる。
- ③ ②をフライパンで炒め、器に盛り付ける。

- ★粉末スープで簡単に出来ます。
- ★ミックスベジタブルの代わりに、キャベツやにんじん、玉ねぎなどの野菜でも作れます。
- ★1人分ごはんは130gで計上しています。

