

# Ueda

上田市民と行政をつなぐ、お役立ち情報紙

広報うえだ  
3月号  
2021 (令和3年)  
No.337

特集

家庭で食を楽しもう！

## 食べる力は生きる力



ついに、みんなの希望がつながる  
3月28日上田電鉄別所線、全線開通へ！… 6

年度末・年度始めの人の移動による感染拡大を防ぎましょう  
新型コロナウイルス感染症関連情報… 8

お店と人が仲良くなれるコミュニティ通貨サービス  
まちのコイン上田「もん」が始まりました… 32

できることから取り組みましょう  
上田市気候非常事態宣言を表明… 33

新型コロナウイルス感染症の影響によりイベントや会議などの内容が変更になる場合があります。ホームページなどをご確認いただくか、各担当までお問い合わせください。



# 食べる力は生きる力

人が生きていくために、「食べる」とは欠かすことができません。食事のとりかた次第で、健康にも、不健康にもなります。今回は、日々の生活で当たり前となっている「食」について考えてみましょう。

問 学校教育課 23・5101



## 「食べる力」＝「生きる力」

私たちの身体は日々の「食」の積み重ねで作られています。

心と身体が成長する子どもたちにとって、「食」を大切にすることは自分を大切にすることの第一歩になります。



### ❖ 食育ってなに？

「食育」とは、さまざまな経験を通して、「食」に関する知識とバランスのよい「食」を選択する力を養い、健全な生活を実践できるようにすることです。

箸の正しい持ち方や「いただきます」「ごちそうさま」といった挨拶などの食事のマナーや栄養バランスを考えて食べる習慣、食べ物を大事にする気持ちを育むことは大切なことです。また、地域に伝わる郷土食や行事食、旬の地域食材を学び・食べることも貴重な経験です。

子どものころに身につけた食習慣を大人になって改めることは簡単なことではありません。成長期にある子どもへの食育は、生涯にわたって健やかに生きるための基礎を培う意味でとても重要であると考え、市では、小・中学校で「食育」に取り組んでいます。



### ❖ 豊かな食の経験

和食の世界では「春は苦味を盛れ」と言われています。春の苦味といえば「山菜」。春になるとウドやワラビなどの山菜を給食に出します。苦味が苦手な子どもたちに、なぜ食べさせるのかというと、春に独特な風味を持つ「芽のもの」を食べたという食の経験がとても大切だからです。こうした食の経験を積むことにより、大人になるにつれ、季節感を感じたり、美味しいという味覚が形成されます。

給食では全ての子どもたちに豊かな食経験を積んでほしいと願い、子どもたちが好むものばかりでなく、いろいろな食材や料理を献立に取り入れるようになっています。

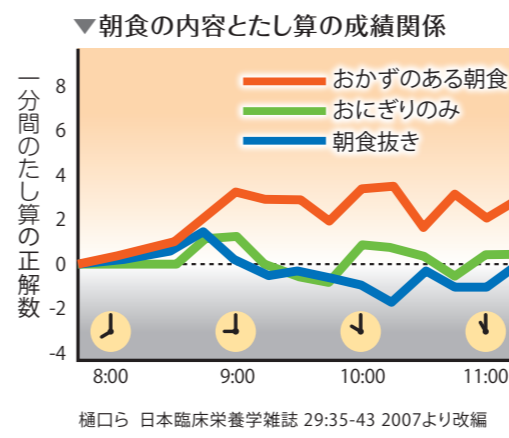


### ❖ 同じ釜の飯を食う

同じ場所で同じものを食べることで仲間意識が芽生え一体感が生まれます。給食は必要な栄養量はもちろんのこと、献立に「学び」を取り入れ提供しています。子どもたちは給食を通して、食べる喜びや食事の重要性、社会性などの豊かに生きる力を学んでいます。



**朝ごはんってすごい！**  
皆さんは、毎日朝ごはんを食べていますか。「朝ごはん」を食べた方が良くないと思いがちですが、朝の慌ただしい時間の中で、果物やヨーグルトだけで簡単に済ませてしまったり、「時間が無い」「作るのが大変」など、ついつい食べずに活動していませんか。実は、朝ごはんについてこんな興味深い研究結果が出ています。



桶口ら 日本臨床栄養学雑誌 29:35-43 2007より改編

<b>主食</b> <b>炭水化物</b>  ごはん・パン・ 麺類など	<b>主菜</b> <b>たんぱく質 脂質</b>  肉・魚・卵・ 大豆製品など	<b>副菜</b> <b>ビタミン ミネラル</b>  主に野菜・果物など
---	--	--

**市内小・中学生の朝食事情**  
上田市小・中学生の食に関する実態調査では、約85～90%は朝食を食べていました。しかし、そのうち**バランスのよい朝食をとっていたのは半数**で、残りの半数はごはんとふりかけ、菓子パンのみなどでおかずがないものでした。

上記のグラフは、朝食の内容によって、足し算の正解数の関係を調査した結果です。「おかずありの朝食を食べると、午前中ずっと集中力が切れていないことがわかります。脳や体のエネルギー源になるのは、糖質、脂質、たんぱく質の「3大栄養素」です。また、これらをエネルギーに変換するときに必要な調整役が、野菜や果物などに多く含まれる「ビタミン」や牛乳や乳製品、豆類、貝類、海藻などに多く含まれる「ミネラル」です。朝食は、ご飯やパンの主食だけではなく「おかず」を一緒に食べることが大切です。

**おかずのある朝ごはんは、集中できる脳を育てる！**



朝ごはんを食べることは、寝ている間の休息モードから活動モードへ心身を切り替え、生活リズムを整えるためにとても大切なことです。朝から勉強や仕事に集中するためにも、**バランスのよい朝ごはんを食べましょう。**

**貝材たっぷりカレーライス**

<b>主食</b>	<b>主菜</b>	<b>副菜</b>
ごはん	肉	じゃがいも ニンジン 玉ねぎなど

昨日のカレーライスを朝食に!

**貝だくさんみそ汁**

<b>主食</b>	<b>主菜</b>	<b>副菜</b>
ごはん	とうふ 卵	野菜 海藻 など

みそ汁にいろいろな食材を入れて貝だくさんに!

**じゃこチーズトースト**

<b>主食</b>	<b>主菜</b>	<b>副菜</b>
パン	チーズ じゃこ	野菜

即席スープでもOK!

**キムチ卵かけごはん**

<b>主食</b>	<b>主菜</b>	<b>副菜</b>
ごはん	卵	キムチ

卵かけごはんにキムチもせて副菜も一緒に!

**まずは、簡単にバランスアップ**  
主食、主菜、副菜をそれぞれ用意することはなかなか難しい...と思う方もいるかもしれませんが、1皿にそれぞれの働きをもつ食材を組み合わせることで、簡単にバランスアップすることができます。

## 心を育てる食育 ～学校だけではなく、家族と一緒に～



第二学校給食センター 栄養教諭 八巻先生

ご家庭で料理をする時に、食材を切ったり、調味料を混ぜるなど、簡単なことでいいのでお子さんに手伝ってもらいましょう。そして、その料理と一緒に食べ、お子さんに笑顔で「おいしいね」「ありがとう」と伝えてください。

子どもたちは、親や大人から「褒められた」「認められた」という成功体験を通じて、自分自身や周りの人を大切に思う気持ちを育みます。

大人が料理をした方が早くできますが、子ど

もと一緒に料理をすることで、「食」に興味を持ち始め、将来的には家族の「食」を支えてくれる心強い味方になると共に、お子さんの自立につながります。

給食は1日の中の1食にすぎません。ですから、給食以外の家庭の食事、とても大切です。まずは、1食1食をお子さんと一緒に楽しむことから始めてみませんか。

# 家庭で食を楽しもう!

大切な命を  
いただいているから  
残さず食べようね!



先生!  
小さい魚が  
いっぱい  
入ってる!  
(園児のつぶやき)

「ごちそうさま」  
の後も大事!

食器を流しまで運ん  
でいるかな?片づけ  
までが食事です。



Q6

次のうちビタミンCが  
一番多いものは?

- ①パプリカ ②ニンジン ③レモン

ビタミンCをとると  
免疫力が上がり風邪  
などをひきにくくな  
ります

Q8

上田市B級グルメの  
美味だれ焼き鳥のタレに  
必ず入っている野菜は?

- ①ショウガ ②ネギ ③ニンニク



何の形かな?

Q7



農産物直売所  
へ行こう!

直売所には、地元産の新  
鮮で安全・安心な旬の農  
産物がそろっています。

市内の直売所一覧



言えるかな?

「いただきます」「ごちそうさま」  
感謝の気持ちを言えるかな。「おい  
しいね」作ってくれた人に伝える  
のも大切です。



Q2

上田市で一番生産  
量の多い野菜は?

- ①キュウリ  
②レタス  
③トマト



スタート

START!

身近なことで、できることつ  
てどんなことかな?クイズ  
に答えながら、食の知識を  
身に付けよう!



親子で一緒に作ろう!

ツナとコーンの  
炊き込みご飯



材料(4人分)

- 米 ..... 2合  
ツナ缶 ..... 1缶(70g)  
コーン缶 ..... 80g  
しめじ ..... 70g(半房)  
醤油 ..... 大さじ2と1/2  
酒 ..... 大さじ2

- ①米をといで2合の目盛りまで水を  
加える。
- ②しめじは小房に分け1/2に切る。
- ③醤油、酒を①に入れ軽く混ぜる。
- ④ツナのオイルを軽く切り、コーンと  
しめじと一緒に①に入れる。
- ⑤あとは炊くだけ!

★ノンオイルのツナ水煮缶を使用する際は、ごま油やバターを  
10g程度入れるとおいしく仕上がります。

1日3g  
減塩しましょう!

調味料は控えめに。料理  
を味見してからかけま  
しょう。



何の野菜?

Q5



よくかんで食べま  
しょう! 食後の歯  
磨きも忘れずに。



これなんだ?

Q4



上田の農産物が  
おいしい理由!

上田地域は日照時間が長く、  
昼夜の寒暖差も大きいので  
おいしい農産物が  
できます。



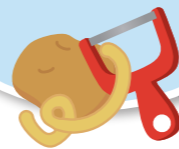
自分で育てた野菜は  
愛着いっぱい! 家庭菜園  
はじめてみま  
せんか?



ピーマンは苦手  
だけど、自分たち  
で育てたピーマンは  
やさしい味がするよ  
(園児のつぶやき)

お手伝いできるよ

子どもでも軍手をすれば  
ピーラーも安全に使えるよ。



Q3

春と秋のお彼岸に食べら  
れる「お餅」は、季節によつ  
て呼び名が変わります。  
秋は「おはぎ」、春は何と  
いうでしょうか?

- ①大福  
②ぼたもち  
③柏餅



手を洗おう!

料理や食事の前には必ず  
石けんで手を洗おう!



これなんですか?

Q1



家族で食卓を  
囲みましょう!

一緒に食べると楽しいね! 品数  
も増え、食事のバランスが良  
くなります。



忙しい朝はカット野菜を  
使ってもOK!



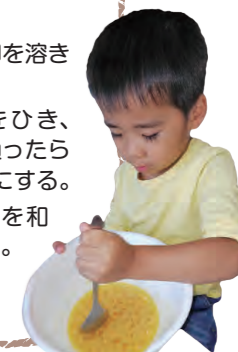
材料(4人分)

- キャベツ ..... 80g  
レタス ..... 40g  
ベーコン ..... 50g  
卵 ..... 2個  
サラダ油 ..... 大さじ1  
お好みのドレッシング ..... 適量

ベロコシ卵サラダ

- ①キャベツは千切り、レタスは一口  
大にちぎる。
- ②ベーコンを短冊に切り、卵を溶き  
ほぐしておく。
- ③フライパンにサラダ油をひき、  
ベーコンを炒める。火が通ったら  
卵を入れ、大きめの炒り卵にする。
- ④①の野菜と③のベーコン卵を和  
え、ドレッシングをかける。

★主菜と副菜がまとめでとれるサラダです。カット野菜や  
スライスされたベーコンを使えば包丁いらず!



ゴール  
GOAL!!

クイズは、いくつ合っていましたか?  
あなたが食べる今日の食事は、明日  
の元気につながる第一歩。そして、  
その積み重ねが、未来へつながります。  
自分や大切な人を思い、食を見直  
してみましょう。