



## 第2期塩竈市食育推進計画「おいしおがま推進プラン」の活用 塩竈市食生活チェックシート

### 離乳食完了～就学前のお子さんへの情報提供

幼児期は、めざましく成長する時期で、多くのエネルギーや栄養素を必要としています。しかし、胃が小さく消化吸収も未熟なため、1日3回の食事だけではエネルギーや栄養素が不足してしまいます。

また、水分補給のためにも、おやつはとても重要です。飲み物は、水やお茶、牛乳がおすすめです。ジュースや乳酸飲料などは糖分が多く、エネルギーの取り過ぎや、むし歯になりやすくなります。

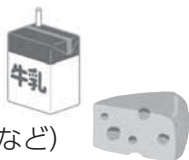


おやつは  
4回目の食事です！

#### 望ましいおやつ

カルシウム・良質のたんぱく質の補給

- 牛乳
- 乳製品(ヨーグルトやチーズなど)



食事に近い栄養補給

- おにぎり
- ふかしもち
- サンドイッチ など



ビタミン、ミネラルの補給

- 果物(特に旬のもの)
- ゆで野菜
- スティック野菜
- ゆで豆 など



#### おやつを与えるときの注意

時間と回数を決めましょう！

だらだら食べさせると、次の食事への影響が出たり、虫歯の原因になったりします。

1日2回までとし、おやつと食事の間は2時間以上あけましょう。

量を決めましょう！

袋ごと与えず、食べる分だけ食器などに分けましょう。

おいしおがま食育だより

検索

「食生活チェックシート」は、保健センターでお配りしています。また、市ホームページでもご覧いただけます。



## 私たちは 塩竈市食生活改善推進員会です！

食生活改善推進員とは、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域の食生活改善を中心とした健康づくりの活動に取り組む、全国組織のボランティアです。

通称、「食改」とも呼ばれ、現在52人で活動中です！

### 「防災・減災フェスタin塩竈」で 「ポリ袋料理」を紹介！



9月11日にふれあいエスパ塩竈で開催された「防災・減災フェスタin塩竈」で、非常時にも簡単に調理できる「ポリ袋」を用いたレシピを紹介しました！

毎年、食改の皆さんがメニューを検討しており、参加者からは「手軽に出来ておいしい」と好評です！

ポリ袋料理は、鍋を汚さずに料理が出来るので洗い物も少なく、水の節約につながります。また、袋の中を半真空状態にすることで

具材に調味料の味がしみ込みやすくなり、調味料が少なくて済むなど、さまざまな利点があります。

防災・減災フェスタin塩竈で紹介した「サバ味噌煮缶のトマト煮」のレシピは、広報しおがま8月号20ページで紹介しています。ぜひご覧ください！



すし磨

食改さんのトレードマークは「白いエプロンと三角巾」。  
最近では胸に食改のマークが書かれた「ピンクのエプロン」でも活躍中です！



### 「親子で楽しいクッキング」開催！

と き 12月10日(土) 10:00～13:00

と ころ 公民館調理室(東玉川町)

対 象 小学生とその保護者

定 員 先着15組

会 費 1人300円

持 ち 物 エプロン、三角巾、ふきん1枚

申 込 12月1日(木)～

保健センターへ



問 保健センター ☎ 364-4786