～バランスの良い食事をするために～

栄養がたくさんの食生活とは？

チーム A

食生活改善推進委員のことを皆さんは知っていますか？
わたしたちは、バランス良く食事をしなければなりません。
主にそんなことを食生活改善推進委員の皆さんにインタビューしてきました！

毎日のごはんについて考えよう

わたしたち、チームAは、8月6日に吉田保健センターで食生活改善推進委員協議会の皆さんに栄養のことなどを教えてもらいました。

主に栄養素のことと、毎日の食事のことを取材してきました。

食生活改善推進委員の皆さんは、地域や小学校で食育について指導しています。

実は、活動する大きな理由が3つあります。

一つはファストフードや即席の食べ物ではなく、昔からの先人の知恵のものを伝えるためです。

二つ目は、今の子どもたちに郷土料理に興味を持ってもらうためです。

そして、三つ目は、3食きちんと栄養に気を付けて食べてもらうためです。

栄養のことなどを取材したいと思った理由は、毎日の食事の栄養を詳しく知りたかったからです。

朝ごはんをしっかりとると、テストの結果が良くなるというデータ（※）もあります。

みなさんもこの記事を読んで、正しい食生活を始めましょう！

（※）平成25年度 全国学力・学習状況調査（文部科学省）

！食生活改善推進委員の皆さんにお話を聞きました！

Q1 食生活改善推進委員の皆さんは、どんな仕事をしていますか？

A1 食生活のことについて、ボランティア活動を主にしています。

Q2 みんなが健康に暮らすために、どのような食事をすれば良いですか？

A2 主食、主菜、副菜がそろった食事がとれるとバランスが良く必要な栄養素がそろいます。

Q3 最後に、燕市の子どもたちにメッセージをお願いします。

A3 早寝、早起きをして朝ごはんをしっかり食べると良いです。夏休みなど長い休みになると、食事が不規則になりがちなので、イライラしたりします。朝昼晩の食事をしっかりとることが大切です。また、外で体を動かすことが良いと思います。

♥下の図は「食事バランスガイド」です。このうち１つでも欠けるとコマは回らなくなります。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

１日分	料理例
5-7つ(SV) 主食（ごはん、パン、麺） ごはん（中盛り）だったら４杯程度	1つ分＝ごはん小盛り１杯＝おにぎり１個＝食パン１枚＝ロールパン２個 1.5つ分＝ごはん中盛り１杯　2つ分＝うどん１杯＝もりそば１杯＝スパゲッティー
5-6つ(SV) 副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理） 野菜料理５皿程度	1つ分＝野菜サラダ＝きゅうりとわかめの酢の物＝具だくさん味噌汁＝ほうれん草のおひたし＝ひじきの煮物＝煮豆＝きのこのソテー 2つ分＝野菜の煮物＝野菜いため＝芋の煮っころがし
3-5つ(SV) 主菜（肉、魚、卵、大豆料理） 肉・魚・卵・大豆料理から３皿程度	1つ分＝冷奴＝納豆＝目玉焼き１皿　2つ分＝焼き魚＝魚の天ぷら＝まぐろとイカの刺身 3つ分＝ハンバーグステーキ＝豚肉のしょうが焼き＝鶏肉のから揚げ
2つ(SV) 牛乳・乳製品 牛乳だったら１本程度	1つ分＝牛乳コップ半分＝チーズ１かけ＝スライスチーズ１枚＝ヨーグルト１パック　2つ分＝牛乳瓶１本分
2つ(SV) 果物 みかんだったら２個程度	1つ分＝みかん１個＝りんご半分＝かき１個＝なし半分＝ぶどう半房＝もも１個

※ＳＶとはサービング（食事の提供量の単位）の略

むずかしいなぁ～

新潟県の郷土料理を学ぶため食生活改善推進委員の皆さんから、おなじみの**「笹だんご」**の作り方を教えてもらいました。

笹だんご約20個分の材料

笹だんご粉…350ｇ（もち粉 250ｇ・上新粉 100ｇ）／砂糖…40ｇ／熱湯…260ｃｃ／乾燥もち草…30ｇ／重曹…少々／粒あん…500ｇ／サラダ油…少々／笹の葉…60枚／団子ひも（すげ）…20本

笹だんごのレシピ♪

①笹の葉は１～２分ゆで、水に浸けておき、団子ひも（すげ）はゆでて火を止め、一晩おく。粒あんは 20 個に丸める（１つ 25ｇ）。

②もち草は重曹を入れた熱湯でゆでて、さっと水洗いし、細かくきざむ。

③ボールに笹だんご粉・砂糖を入れてこねる。中心を空け、もち草を入れ熱湯を少しずつ入れてよくこねる。だんごが手につかない程度にこねたら１個を 35ｇにちぎり、丸める。

④７ｃｍくらいに伸ばして、あんを包んで俵型にし、サラダ油を塗る（笹をはがしやすくなる）。

⑤笹を拭いて表を内側にして３枚で包み、団子ひも（すげ）で結ぶ。

⑥５個ずつ束ね、10 個１組にして 20～25 分間蒸してつるしてさます。

食生活改善推進委員の皆さんの事は、わかりましたか？

推進委員の皆さんが、３食しっかりとるように言っていたことがすごく伝わりました。

これからしっかりバランスよく食事を３食とっていこうと思います。

▲完成後に皆さんと記念撮影！