

親子で楽しむ 夏の食育探検

もうすぐ夏本番。子どもたちにとって、ワクワクする季節がやってきました。
夏を元気いっぱい過ごすには、栄養バランスのよい食事をしっかり取ることが大切です。
夏野菜がおいしいこの時期に、親子でコマを進みながら、楽しくいちかわの食育にふれてみませんか。
☎377-4511健康支援課

スタート

いちかわの食育には、
どんなものがあるのかな？
クイズに答えながら
探検してみよう。
さあ、一緒に出発だ。



食育クイズ 1

市川市で
一番多く作られている
果物は？
A: いちご
B: ぶどう
C: なし
答えは5面下



食べる前には、
せっけんを使って、
しっかり手洗い。



食育クイズ 3

夏においしい枝豆。
収穫しないで放っておくと、
何になる？
A: 大豆
B: お米
C: あずき
答えは5面下



おやつは、
牛乳と果物がおすすめ。
牛乳を飲むと、
骨が強くなるんだって。



食育クイズ 4

食育の日は、毎月〇日。
A: 9日
B: 19日
C: 29日
答えは5面下



市川市の
三番瀬では、
ノリやホンビノス貝
などがとれるよ。



ゴール

クイズは、いくつ合っていたかな。
食育について分かったかな。
いちかわの食育について、
もっと詳しく見てみよう。

いちかわの
食育はこちら



もっと知って楽しもう

食育

みなさんは「食育」とは、どんなことだと思いますか。
食育とはさまざまな経験を通じて「食」に関する知識や「食」を
選択する力を身につけ、健康な食生活を実践できる力を育てること
です。そのためには、「食べ物に興味をもって、食について学ぶ」
ことが大切です。
食べることは生きること、生涯にわたって健やかで豊かな生活を
過ごすために、親子で楽しく食育をはじめましょう。

毎月19日は食育の日
毎年6月は食育月間、
毎月19日は「食育の日」



よくかんで食べよう！
食べた後は、
歯みがきも忘れずに。



食事のあいさつ
「いただきます」
「ごちそうさま」
大きな声で言えるかな。
感謝して食べよう。



食育クイズ 2

市川産の
「市川とまと」。
トマトの花は何色？
A: むらさき
B: 黄色
C: 赤色
答えは5面下



野菜たっぷりタコライス

1人分 エネルギー:488kcal(ご飯は1人140gで計算しています)、塩分:1.7g

材料(4人分)

- 合びき肉...240g
- 玉ねぎ...1/2個(100g)
- にんじん...1/3本(50g)
- ピーマン...1個(40g)
- しいたけ...2個(20g)
- ケチャップ...大さじ2
- ウスターソース...大さじ2
- A カレー粉...小さじ1
- 塩...ひとつまみ
- こしょう...少量
- レタス...3枚(60g)
- トマト...1個(200g)
- ピザ用チーズ...60g
- ご飯...4杯分

作り方

- 1 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけはみじん切りにする。
- 2 レタスは1cm幅の千切り、トマトは1cmの角切りにする。
- 3 大きめの耐熱容器に、ひき肉、1の野菜、Aの調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。中央を軽くへこませて、ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで約4分加熱する。一度取り出して全体を混ぜ、さらに2分加熱する(肉に火が通ったか確認し、足りない場合は、加熱時間を増やす)。
- 4 器にご飯を盛り付け、レタス、3、トマト、チーズを飾りつける。



夏にぴったり、さわやかゼリー

グレープフルーツのきらきらゼリー

1人分 エネルギー:41kcal

材料(4人分)

- グレープフルーツ...1個(200g)
- 砂糖...大さじ2
- A 粉ゼラチン...5g
- L 水...大さじ3
- 炭酸水(無糖)...120mL

作り方

- 1 粉ゼラチンを分量の水(A)にふり入れ、ふやかしておく。
- 2 グレープフルーツは皮をむき、果肉を取り出す。2~3つにほぐし、砂糖をまぶしておく。
- 3 1を600Wの電子レンジで20~30秒温め、ゼラチンを溶かす。
- 4 2と3を混ぜ合わせ、炭酸水を静かに加える。
- 5 水でぬらした器に流し入れ、冷やし固める。



クイズの答え 1.C 2.B 3.A 4.B