



vol.002

食習慣の
基礎づくり

食べることは生きること

私たちが口にしたもので私たちの体はつくられているのです。

東松島市には、さまざまな食材の恵みがあります。

この地でこの地の食材の命をいただき、健康でこころ豊かに暮らしましょう。

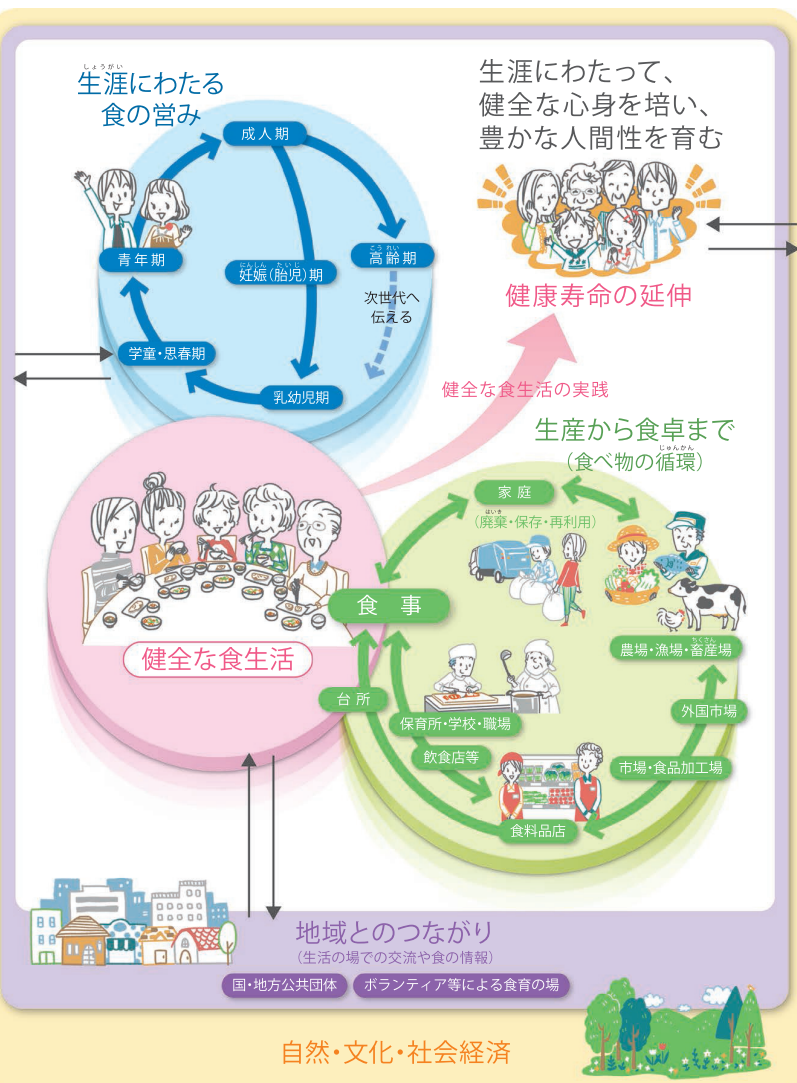
東松島食べる学校 vol002 の意図・使い方

『東松島食べる学校』は東松島市民の、東松島市民による、東松島市民のための「食育の環」を学ぶ架空の学校です。

食育の環とは、食べることを通じて、生産・消費などの食べ物の循環や食べることが生きることにつながる環のことや、赤ちゃんから高齢者まで生涯に渡る食の営みの環を指します。生涯に渡って続く「食べる」という行為には、健全な食生活を実践するうえで年代毎にポイントがあります。

本誌「東松島食べる学校」のテキストは、各年代に応じて「食べる」という行為を学び、実践するための道標となればという願いをこめて作成しています。

今回の Vol.002 は、幼児期から学童・思春期までの次世代を担う子どもたちのためのテキストとなりますので、お子さんの成長と共にご家族と一緒にページをめくって頂ければと思います。



なぜこの時期の食事が大切か？

子ども自身の夢を叶えるための土台づくりの時期だからです。

食は生命の維持、発育に欠かせないものです。子どもにとって食事を通して食をみんなどで楽しむこと、調理のプロセスを感じることも、様々な食材に触れるなどの経験を重ねることは子どもの五感を豊かに

にし、心身を成長させます。幼児期から学童・思春期までは、食を営む力の基礎を培い、それらをさらに発展させて生きる力につなげるための期間です。成長に必要な栄養を摂ることはもちろん、食を通じた様々な経験を促し、ここから育てましょう。

さあ、今からがスタートです！

1 日3回くり返される食事、そしてそれに伴う多くの行動（準備をしたり、後片付けをしたり、話をしたり）を共にすることで、大人同士、子ども同士、そして大人と子ども、お互いの心や体の調子を知ることができます。

おいしく楽しく食べる体験を積み重ね、子どもが自分から進んで「食べたい」という気持ちや生きる力を一緒に育みましょう。

年齢		テーマ	取り組んで欲しい事
幼児期	0才	食習慣の基礎づくり	・ 1日3回の食事で、規則正しい食生活リズムをつくる。 ・ 家族で食事の準備を楽しみ、楽しい雰囲気でする。 ・ 栄養バランスのとれた食事を心がけ、子どもが様々な食べ物を味わえるよう配慮する。 ・ 食前食後のあいさつや食事マナー、食べ物に感謝する心を伝える。 ・ むし歯予防のため、適切な食習慣や歯磨き習慣を身につける。 
	2才		
学童・思春期	6才	望ましい食習慣の定着	・ 1日3回の食事で、規則正しい食生活リズムをつくる。 ・ 家族で食事の準備を楽しみ、楽しい雰囲気でする。 ・ 成長に必要な栄養がとれるバランスのとれた食事内容を工夫する。 ・ 食事と健康の関係性や、適切に食品を選択できる知識を身につける。 
	12才		
	15才	自立に向けた、食生活の基礎づくり	・ 買い物や調理の手伝い、農作業の体験等を通し、食に関する関心を高める。 ・ 食前食後のあいさつや食事マナー、食べ物に感謝する心を伝える。 ・ むし歯予防のため、適切な食習慣や歯磨き習慣を身につける。  
	18才		

バランスのよい食事は健康食！

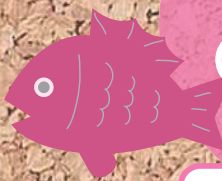
1食に主食（ご飯・パン・めん）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）、副菜（野菜・海藻・きのこ）が揃うと栄養のバランスがよくなると言われ、さらに1日1回乳製品と果物を摂ることで、栄養が偏らず、バランスのとれた食事になります。必要な栄養素の過不足をなくすこと、つまり“きちんと食べる”が健康的なからだの土台づくりにもつながります。



主食 （炭水化物）

身体や脳を動かす燃料となります。

味付けごはんの日は汁物をお茶にして塩分を控えます。



主菜 （たんぱく質）

身体の血や肉、細胞やホルモンの材料になります。

きちんと摂らないと筋肉が落ち、代謝も悪くなります。



副菜 （ビタミン&ミネラル 食物繊維）

健康維持に必要なビタミン・ミネラル、排出力を高める食物繊維が身体の調子を整えます。

野菜の他に海藻やきのこ類もたっぷり摂りたいところ。



牛乳・乳製品 果物

（ビタミン&ミネラル
食物繊維）



牛乳乳製品には、日本人に不足しがちなカルシウムが多く、骨や歯を丈夫にします。果物には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれます。

糖質オフの話

炭水化物や糖質制限ダイエットがすっかり浸透して、「ごはんは太る」というイメージが定着しています。でもこれは誤解です。ごはんで太るのではなく、ごはんを減らしておかずが増えると食事全体の脂質の比率が上がり代謝が悪くなり太りやすくなるのです。

重ね食べはダメ！

ラーメンライスなどのように、主食が2品以上重なる場合は、明らかに食べ過ぎです。また、「油を使った料理」も2品以上重なると脂肪のとり過ぎにつながります。調理法が重なった場合も、塩分のとり過ぎになることがあるので注意しましょう。

バランスに 注意をしよう！

時短のために菓子パンのみ、おにぎりのみで昼食を済ませることはありませんか？

コンビニなどを利用するときは、おにぎりにゆで卵またはサラダチキン、チーズなど、単品で売られているおかずを組み合わせると栄養バランスが整います。「おにぎりだけ」の食事だとかえって血糖は急上昇してしまいます。

ある日の朝ごはん

ブロッコリー、ミニトマト

副菜

牛乳・乳製品
果物

バナナ&ヨーグルト、牛乳

主菜

オムレツ

主食

食パン

ある日の晩ごはん

主菜

鶏肉の照り焼き

副菜

ほうれん草のおひたし、
おみそ汁

主食

ごはん

ここに挙げたのは、大人の朝ごはんや夕ごはんの一例です。

毎日のことですから、完璧を目指したりがんばり過ぎないで、好きなものを増やす！こんな考え方で料理を楽しみましょう。「野菜が苦手」「ちょっと野菜（副菜）が足りないな」という場合は汁物を具たくさんにするとバランスが整います。煮る、焼く、炒める、揚げる、蒸す、和えるなどいろいろな調理法を組み合わせると味のバランスもよくなり、いろいろな食べ物を取り入れることで、味覚の幅もグンと広がります。

バランスをクリアしたら次のステップは「量」。次項では適量についてチェックをしてみましょう。

お子さんがすすく成長する中で「食」に関する悩み事が出てきます。年齢によっても内容は様々です。皆さんの「こんなことに困っている。」をまとめました。また、種々の悩みの根本の解決策の1つとなる「年齢ごとの食事の適量」を示していますので、参考にしてみてください。家族で一緒に食事を楽しみながら、お子さんの成長を見守っていきましょう。

Q. 食べむらが心配。

A. 幼児期は多いもの

毎日の食べる量に差があると心配になりますよね。特に幼児期は食べむらの多い時期です。

「身体発育曲線」に沿っていて、健康面で問題がなく、元気に過ごしていれば大丈夫です。ただ、間食の量や回数が多いなど、食生活のリズムが乱れていたり、運動不足だと食欲がわからない要因になります。睡眠や食事のリズムを整え、からだを動かしましょう。

Q. 子どもの無理なダイエットが心配です。

A. 女の子は適度な体脂肪が、女性ホルモンの分泌には必要

思春期になると、特に女の子は将来の妊娠・出産に備えるため、ふっくらとした体型に変化してきますので、体型が気になるのも仕方のないことです。適度な体脂肪がつくことで女性ホルモンが正常に分泌されるようになります。男の子も女の子も無理な食事制限や急激な減量は成長を妨げます。食事の内容や生活習慣を整え、十分な運動で引き締まったからだをつくっていきましょう。

Q. よく噛めない。

A. 噛みとる練習を！

3～5歳児に多い悩み事です。前歯は、固さを感じとるセンサーのようなものです。前歯でかじりとれる大きさを提供したり、いちごやバナナなど果物を大きいまま少量ずつ噛みとる練習をしながら、少しずつ固い食品へ進めていきましょう。

Q. 「ばかり食べ」になってしまう。

A. 盛り付けを工夫してみよう

同じもの(好きなもの)ばかりを先に食べてしまう「ばかり食べ」。途中でお腹がいっぱいになってしまい他の食事を残してしまう場合は栄養バランスが偏る心配があります。しかし、一品ずつ食べていても、毎食しっかり完食していれば問題ありません。食事を残してしまう場合は、盛り付けを少な目にして足りない分をおかわりで補う方法もよいでしょう。

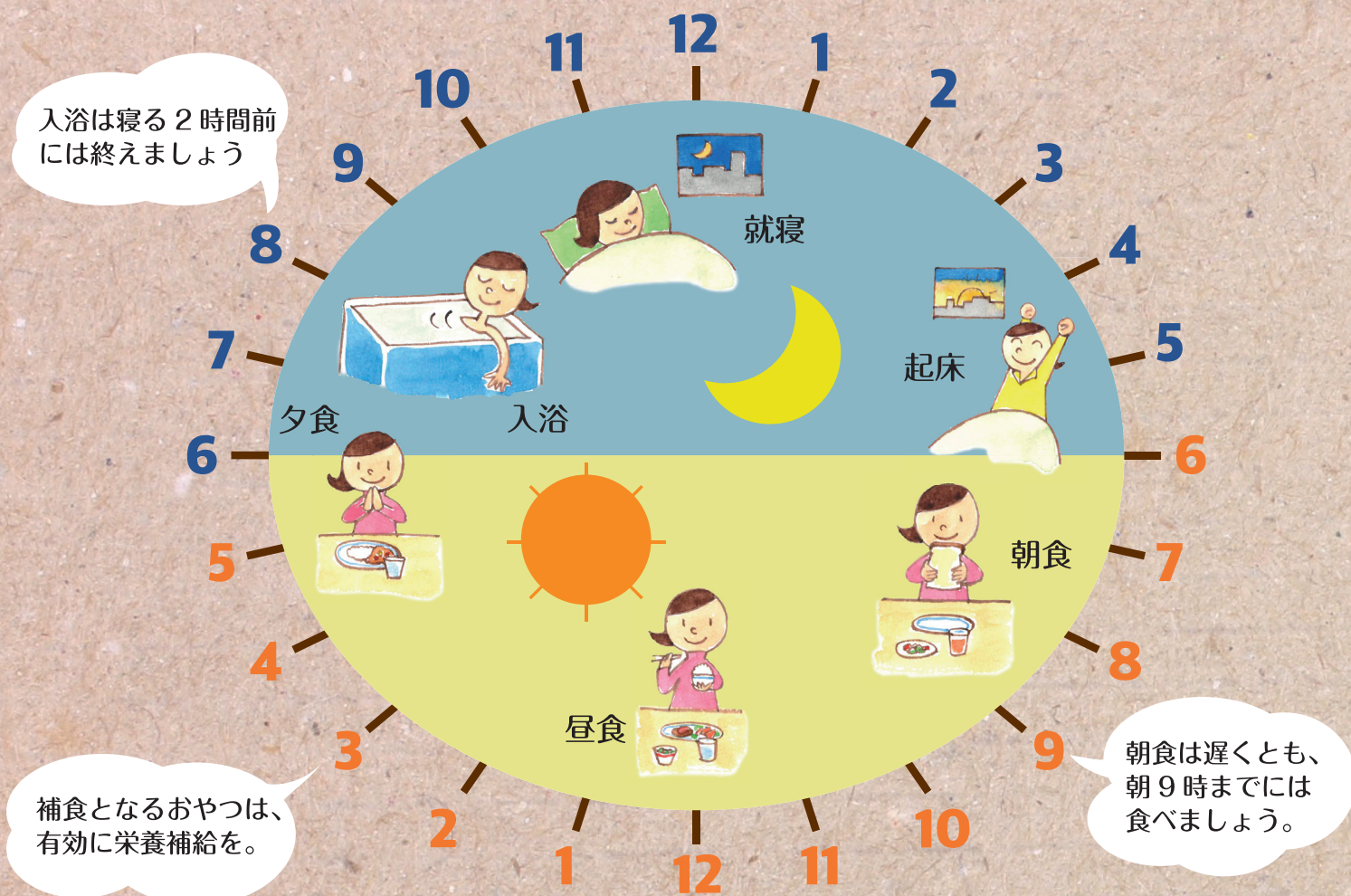
Q. 肥満が気になります。

A. 無理な減量はダメ、食生活の改善を！

子どもの肥満は将来の肥満や生活習慣病につながる可能性があるため、早めの対策が必要ですが、無理な減量はせず、体重を維持しながら身長が伸びて適正体重に近づけるようにしましょう。成長期に必要な栄養が不足しないよう、食生活を見直してみましょう。

- ① 早食いになっていませんか？
- ② おやつを食べすぎていませんか？
- ③ 夜遅くに食べていませんか？
- ④ 運動習慣はありますか？

適量は どれくらい？		主 食	主 菜	副 菜①	乳製品・果物	牛 乳
 朝		食パン (8枚切り)	オムレツ	野菜類	バナナ & ヨーグルト	牛乳
幼児期	1～ 2歳	 1/2 枚	 25g(卵 1/2個)	 50g	 バナナ 40g ヨーグルト 50g	 150cc
	3～ 5歳	 1 枚	 33g(卵 2/3個)	 80g	 バナナ 40g ヨーグルト 50g	 150cc
学童・思春期	6～ 11歳	 2 枚 ※6～9歳までは1枚	 50g(卵 1個)	 100g	 バナナ 50g ヨーグルト 50g	 200cc
	12～ 17歳	 2 枚と 1/2	 100g(卵 2個)	 120g	 バナナ 50g ヨーグルト 50g	 200cc
適量は どれくらい？		主 食	主 菜	副 菜①	副 菜②	
 晩		ごはん	鶏肉の照り焼き	ほうれん草の おひたし	みそ汁 (野菜の量)	
幼児期	1～ 2歳	 80g	 20g	 40g	 50g	
	3～ 5歳	 110g	 35g	 40g	 80g	
学童・思春期	6～ 11歳	 110～200g (6～7歳までは110g 10～11歳までは200g)	 50g	 50g	 100g	
	12～ 17歳	 220g	 60g	 60g	 120g	



食事は1日3食取りましょう

「遊ぶ」「休む」「食べる」をしっかりと行うことで、からだのリズムが正しく整います。特に1日3回の食事をしっかりと取ることで生活のリズムが整い、元気な毎日を過ごすことにもつながります。

ただし、食事の間隔としては5～6時間空けるのが理想です。この間隔が短かったり長かったりすると、日頃の生活のリズムが狂い体調を崩す要因にもなりますので、注意をしましょう。

食事にかかる時間

人は食事を始めて「お腹いっぱいだな」と感じるには **20 分程度必要**と言われています。そのため、早食いの人は満腹感を感じる前に「おかわり」が増え、太ってしまうということにも繋がります。また、硬い物が苦手な軟らかい物ばかり食べていると嚥む回数も減り、脳への刺激が十分でないことも考えられています。ですから、**食事はゆっくりと嚥む事を意識し、最低でも 20 分は食事時間を確保したいものですね。**

睡眠はたいせつ

しっかり睡眠をとれば、勉強してきたこともしっかり覚えられ、からだも大きく成長します。また、こころのバランスを保つこともできます。ご家族で良質な睡眠をこころがけましょう。

必要と考えられている人間の年齢別睡眠時間

年齢	限界最短睡眠時間	望ましい睡眠時間	限界最長睡眠時間
0～3 ヶ月	11～13 時間	14～17 時間	18～19 時間
4～11 ヶ月	10～11 時間	12～15 時間	16～18 時間
1～2 歳	9～10 時間	11～14 時間	15～16 時間
3～5 歳	8～9 時間	10～13 時間	14 時間
6～13 歳	7～8 時間	9～11 時間	12 時間
14～17 歳	7 時間	8～10 時間	11 時間
18～25 歳	6 時間	7～9 時間	10～11 時間
26～64 歳	6 時間	7～9 時間	10 時間
65 歳～	5～6 時間	7～8 時間	9 時間

(National Sleep Foundation in USA) 2015

早起きのコツは？

「早寝・早起き」ではなく、「早起き・早寝」から始めましょう。1～2週間続ければ子どもたちの体内時計は徐々に朝型に変わり、早起きの辛さも減って行きます。太陽と朝食を効果的に使ってみましょう。

おやつ＝お菓子ではありません

おやつは楽しみの一つでもあります。補食としての役割が特に重要です。乳幼児期では消化器官の発達が未熟なためおやつを通して栄養を補い、部活動をする学生にとっては身体を発達させるために欠かせない食事の一環と捉えましょう。

ここでは「**おやつ**の**SOS**」になって、おやつの選び方を考えましょう！

注意
1

S シュガー
sugar

糖分の
とり過ぎに注意！

チョコレート、アメ、
ケーキ、アイスクリーム、
グミ、ジュースなど

注意
3

S ソルト
alt

塩分の
とり過ぎに注意！

ポテトチップスなどのスナック菓子、
せんべい、フライドポテト、
カップラーメン、たこ焼きなど

注意
2

O オイル
il

脂肪の多いものは
控えめに！

ポテトチップス、
フライドポテト、
ハンバーガー、
フライドチキン、
ドーナッツ、
アメリカンドッグなど

おすすめ！

- ・牛乳やヨーグルト、チーズ、果物、野菜のスティックや芋など、糖分や脂肪が少なく、ビタミンやミネラルの多い食品
- ・おにぎりやパンなど、エネルギーのもとになるもの
- ・糖分の含まれていない水やお茶など、水分を補給できるもの

飲み物のエネルギーを、 砂糖に置き換えて見てみよう

スティックシュガー
1本(3g)＝約12kcal

私たちが普段飲んでいる飲み物には、一体どのくらいの砂糖量が入っているかご存じですか？

飲み物のエネルギーを砂糖(スティックシュガー＝1本3g)のエネルギーに置き換えてみると、右記の表のようになります。水分補給は大切ですが、スポーツドリンクや果汁飲料、炭酸ジュースの飲み過ぎは肥満の原因にもなるので、注意が必要です。

日頃の水分補給は糖分を含まないものにして、ジュースを飲むときはお楽しみ程度で100cc/日までにしましょう。

 お茶・ コーヒーなど	意外とエネルギーがあるので、飲み過ぎには注意をしましょう！	約 0 本
 スポーツドリンク ※200ml 当たり		約 4 本
 フルーツ フレーバー ウォーター ※200ml 当たり		約 4 本
 果汁飲料 ※200ml 当たり		約 7 本
 炭酸飲料 (コーラ) ※200ml 当たり		約 8 本
 ヨーグルト ドリンク ※200ml 当たり		約 11 本

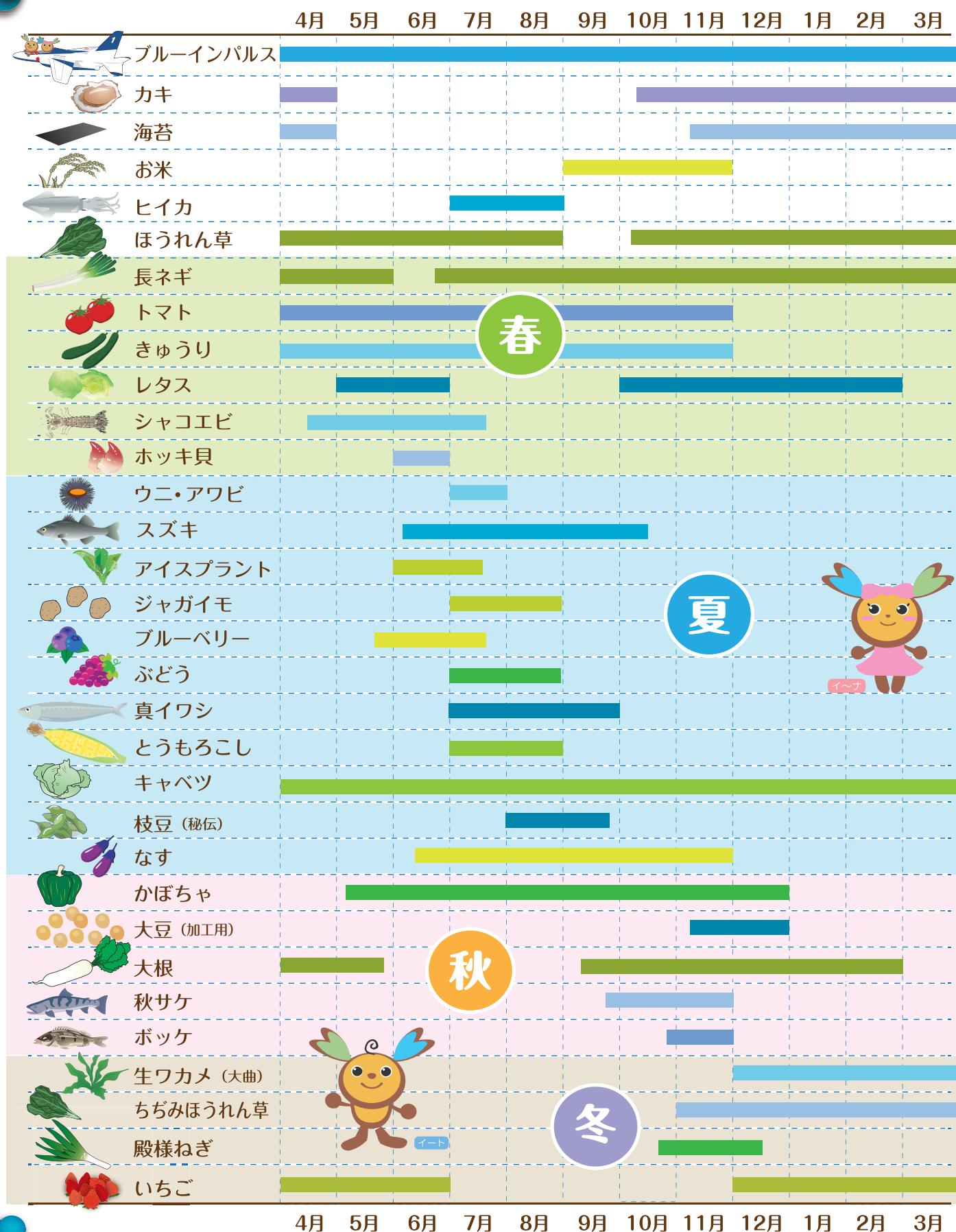
「食べる」行為も大切に

楽しく食事をするのが、人と人とのつながりを深め、豊かな食生活につながります。また、地元の食材を利用することで、食材や生産等に関わる人々への感謝の気持ちや、地産地消への関心が生まれます。

年齢	目標とするもの
幼児期は、食習慣の基礎づくり	よく遊び、よく眠り、食事を楽しむ
	手づかみから、食具を使う 自分でスプーンを使って食べられるようになるのは、この時期が目安です。スプーンを握る意欲がみられたら、いつでも持たせてあげましょう。 スプーンやフォークが上手に使えるようになったら次は箸の練習を始めましょう。正しいもち方ができるようになるのは、手や指の機能がさらに発達してくる4歳を過ぎてからでも遅くはありません。 
	食事のマナーを知り、楽しく食事をする この時期は、好き嫌いなどを気にするよりも、好きな食べ物を増やして、おいしい！の幅を広げていくことを大切にしましょう。 そのためには食卓での環境づくりも重要です。「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつから、食べるときの姿勢や態度など、家族みんなで楽しみながら取り組みましょう。 
	食事の準備や片付けのお手伝いを “お手伝いしたい！”という気持ちはある研究からは小学校の入学前がピークと言われています。最初はお母さんたちも大変ですが、少しずつできることが増えていくと子ども自身の力にもなり、こころの成長にもつながります。 

東松島の食材カレンダー

東松島市には、海や大地からの恵まれた食材が豊富にあり、季節ごとに採れる食材も様々です。旬の食材は、栄養も豊富。地元食材を通して、食べることや生産等に関わる人々への感謝の気持ちを育みましょう。



東松島の地元食材と
イート&イ〜ナがコラボした
“食べるんジャー★”
プロフィールを大公開！

イートいちご



性格：みんなのリーダー！
しっかり者
趣味：ジャム作り
好きなもの：パンケーキ
お仕事：みんなのからだを守るよ！
おすすめスポット：滝山公園

イ〜ナとまと



性格：ほんわか・癒し系
趣味：美容
好きなもの：おしゃれ
お仕事：美肌効果・免疫力UPで女の子の味方♡
おすすめスポット：ゆぶとの温泉

のりまきイート



性格：優しい・おおらか
趣味：ピクニック
好きなもの：食べ歩き
お仕事：みんなの血液の成分をつくるんだ！
おすすめスポット：田園風景

もろこしイ〜ナ



性格：元気いっぱい
ポジティブ
趣味：BBQ・歌・ダンス
好きなもの：太陽の光
お仕事：みんなのエネルギーになるの♪
おすすめスポット：鷹来の森運動公園

かきイート



性格：人なつこい
きれい好き
趣味：牡蠣むき
好きなもの：鍋料理
お仕事：おいしさ（味覚）のバランスを保つよ！
おすすめスポット：海



イートくん、YouTube 始めました！
「イートくんチャンネル」

市のマスコットキャラクターであるイートくんが市民の皆様に伝えたい、食や健康などの情報をYouTubeで配信中です。

頑張りやけどちょっとおドジ？なイートくんと、恥ずかしがり屋だけどやる時はやる！妹のイ〜ナちゃんの奮闘しつつもクスツと笑える動画をご覧ください。

チャンネル登録
お願いします！
※配信は不定期です。



つくってみたい
料理がいっぱい！



毎月19日は「食育の日」
その日に合わせて地元食材を
使った、各世代で楽しめるレシ
ピを毎月公開していますよ！

日本最大の料理レシピサイト クックパッド「ヒガマツ大学食育学部」
公式キッチンでレシピを公開しています。東松島市の栄養士監修
レシピや様々な協力団体からのおいしいレシピが満載です。ぜひ
検索してみてください。

続々更新！



鮭ときのこのソテー



東松島市食生活改善推
進エネルギー：194kcal
塩分：1.3g

材料（4人分）
鮭の切り身（東松島）
しめじ
レモン
ベーリーフ

トマトそうめん



東松島市健康推進課レシ
ビエネルギー：396kcal
塩分：2.2g

材料（1人分）
トマトダレ
そうめん（乾麺）
モッツァレラチーズ
水菜

筍のオープン焼き



東松島市健康推進課レシ
ビエネルギー：67kcal
塩分：0.8g

材料（4人分）
筍
塩
オリーブオイル
粉チーズ

▲検索はこちらの
QRコードから

