

# 第2次

# 元気な入間 食育推進計画

概要版



朝食と副菜で元気な入間

☆いるティーライス☆



入間市立保育所給食より

作り方は、最終ページへ→



入間市マスコットキャラクター  
「いるティー」

入間市健康福祉センター 地域保健課

住所 入間市上藤沢730-1

電話 04-2966-5513

HP <http://www.city.iruma.saitama.jp/>

## ◇入間市における食をめぐる現状

朝食を食べる習慣がある人 83.3%  
成人期（18～39歳）では59.4%

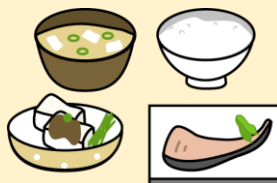
副菜の摂取割合が朝食・昼食・夕食ともに  
低め。特に朝食で副菜を食べている人は、  
31.7%



## ◇第2次計画における重点的な取り組み

### 朝食と副菜で元気な入間

☆朝食を食べると、体全体が目覚めます！学業や仕事の効率UP♪



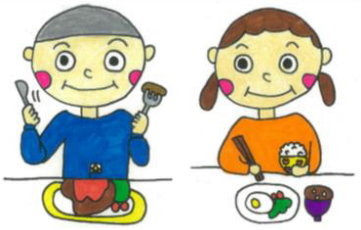
☆副菜をとると、ビタミン・ミネラル・食物繊維等が摂取できて、体調UP♪



## ◇数値目標

成果指標		現況値 (平成28年度)	目標値 (平成33年度)
朝食	朝食を毎日食べる人の割合	83.3%	100%
副菜	朝食で週5日以上副菜を食べる人の割合	51.4%	65%
	昼食で週5日以上副菜を食べる人の割合	75.2%	90%
	夕食で週5日以上副菜を食べる人の割合	90.0%	100%

## ◇ライフステージごとのテーマと取り組み



入間市立保育所  
食育だより「もぐもぐ」キャラクター  
もぐた&もぐこ

### 乳幼児期(0～5歳ごろ)

家族そろって楽しい食事とわくわく体験をしよう！

- ・家族で楽しく食卓を囲む
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを家族でする
- ・早寝早起き朝ごはん、お腹がすく生活リズムを作る
- ・いろいろな食べ物に触れ、食べたいもの、好きなものを増やす

### 学齢期(6～17歳ごろ)

「早寝早起き朝ごはん」で、健康な心と体を育てよう！

- ・規則正しい生活リズムをつくる
- ・「主食・主菜・副菜」をそろえた食事を心がける
- ・食事作りや買い物など手伝いを通して「食」への関心を深める
- ・歯磨きの習慣を身に付け、健康な歯を保つように努める



### 成人期(18～39歳ごろ)

朝食と副菜を食べて、健康的な生活を送ろう！

- ・朝食を毎日食べる
- ・「主食・主菜・副菜」をそろえた食事を心がける
- ・一人ひとりに見合った量の食事をする
- ・食品表示や栄養成分表示などにも気を配り、食品を選ぶ力を高める
- ・作りすぎや食べ残しを出さないなど、ごみを減らす食生活を心がける
- ・地場産食材を活用し、伝統食、行事食などを食事に取り入れる



### 壮年期(40～64歳ごろ)

バランスのとれた食事を楽しみ、次世代へ伝えよう！

- ・生活習慣を見直し「主食・主菜・副菜」をそろえた食事を心がける
- ・地域や行政などが行う「食」に関する教室、イベントなどに積極的に参加する
- ・家庭料理や行事食、伝統食などの食文化を次世代に伝える
- ・安心・安全な食材、旬の食材、地場産食材の活用を心がける
- ・環境に配慮した食生活を実践する

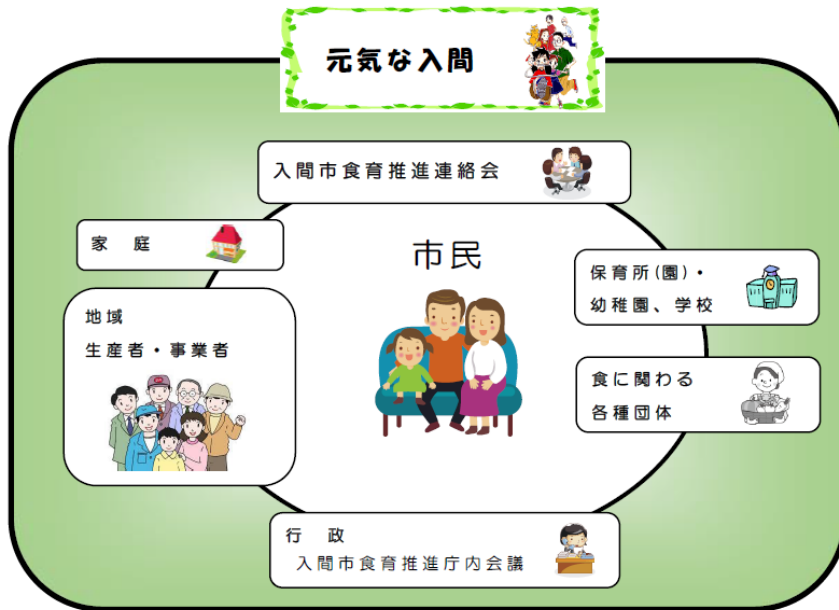


### 高齢期(65歳ごろ)

自分に合った形で「おいしく食べる」を極めよう！

- ・バランスがよく、自分に合った量の食事をし、低栄養を予防する
- ・必要に応じて、配食サービスなどの社会資源を有効に活用する
- ・1日3食で規則正しい生活リズムを継続する
- ・かかりつけ医やかかりつけ歯科医を持ち、健康管理に努める
- ・家庭料理や行事食などの食文化を次世代に伝える

## ◇推進体制イメージ図



本計画は、市の特性や現状に対応し、家庭、保育所(園)・幼稚園、学校、地域・生産者・事業者、食に関わる各種団体、行政などが協働し推進していきます。

## ◇バランスよく食べるために

しゅしよく しゅさい ぶくさい  
**☆ 主食・主菜・副菜をそろえよう ☆**

<p><b>副菜</b>                  野菜、きのこ、いも、海藻料理。体の調子を整える働き                  のビタミン、ミネラル、食物繊維を供給。</p>	<p><b>副菜</b></p>	<p><b>主菜</b></p>	<p><b>主菜</b>                  肉、魚、卵、大豆・大豆製品などを使ったおかず。元                  気な体をつくるもと。主に良質のたんぱく質の供給源。</p>
<p><b>主食</b>                  ごはん・パン・めん類。エネルギーのもとになります。白い                  ごはんならどんなおかずにも合います。</p>	<p><b>主食</b></p>		<p><b>牛乳・乳製品</b>                  牛乳やヨーグルト、チーズ。カルシウムを多く含みます  <b>果物</b>                  ビタミン、ミネラルが豊富。</p>



### いるティーライス作り方

材料(いるティーの顔2つ分) ごはん 250g 玉ねぎ 1/4 個 にんじん 20g ピーマン 1/2 個

鶏ひき肉 30g 油小さじ 1/2 バター小さじ 1/2 カレー粉小さじ 1/5 しょうゆ小さじ 1/2

塩・こしょう少量 【顔のパーツ】ウインナー2本(たこウインナーにして炒めておく) 黒豆(煮豆)4個 にんじん輪切り大小2枚(半月切りにし、ゆでておく) トマトケチャップ 適量

#### 作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、鶏ひき肉を加えて炒める。肉の色が変わったら①を加えてさらに炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら、バター、カレー粉、温めたご飯を加えて炒める。
- ④ しょうゆ、塩、こしょうを加えて味をととのえる。
- ⑤ ④の 1/2 量を皿によそって丸く形をととのえ、【顔】のパーツを使って、いるティーの顔になるように盛り付ける