食べる力を育む＝“食育”

「食育」という言葉は浸透しましたが、具体的に何をしたらいいのか悩む声が多いのが現状です。
“何をすべきかわかる**「食育ピクトグラム（絵文字）」**”をこの１年間のテーマに栄養士だよりを作成しました。
まずは「知る」ことから始め、自然と食育力を養っていきましょう！

第４次食育推進基本計画事業ってなに？

食育基本法に基づく基本計画で、令和3年3月に食育推進会議で決定。
令和3年度からおおむね5年間を計画期間とした、「第4次」が始まりました。

R7年度の栄養士だよりをチェック！

西条市ホームページへ
食育ピクトグラムを活用した
栄養士だよりを公開中！

食育の3本柱

選択力
安心・安全・健康の
選食能力を養う

共食力
伝統文化継承、
しつけは
“家族団らん”から

地球の食を考える力
食の問題を
地球規模で考える

「意識のアンテナ」を
広げるだけで、
あなたの食事は変わります！

食べるものが将来の自分の身体をつくる

疾病予防になり、
健康寿命が
長くなる！

１人で食べる回数を減らす

偏食や早食いを防ぎ、
誰かと食事を囲む事で
食事バランスが整う！

未来もずっと美味しい食事を食べる仕組みをつくる

地元産野菜は新鮮で
栄養価が高い。輸送エネルギーも
削減でき、環境にやさしい！

目指すは、「自分も、周りも、未来もHAPPYにする食べ方」

「体に良い」だけでなく、**「環境にも良い」「無理なく続けられる」**という視点を持ってみましょう！

離れた家族とビデオ通話で、

顔を見ながら食事→誰かと美味しさを
共有することでGOOD！

ユネスコ無形文化遺産の

「和食」を取り入れて

→まずは一汁一菜
（ごはんと味噌汁とおかず1品）から！

体重計に乗りましょう！

→自分の適正体重を
知ることも、
大きな1歩です。

「安売りセール」は危険！

まとめ買いして腐らせない工夫も必要。
買い物前に冷蔵庫をスマホで撮影する。食べきれる分だけ
注文するなど“買い方の工夫”も立派な食育の実践👆

テーマ：食育を広める

栄養士だより 235 号
2026/3/1

バリエーション色々！おかずおにぎり

肉そぼろたまご

作り方

≪材料 2 個分≫
- 豚ひき肉…………50g
- A
  - 甜麺醤……小さじ1
  - しょう油…小さじ1
  - 酒………小さじ1
  - ごま油……小さじ 1
- 温かいごはん……150g
- 味付け卵（市販品）‥1 個
- 青ねぎ…………5g
- 白ごま………大さじ1
- のり…………適量

① 肉みそを作る。豚ひき肉と A をよく混ぜ合わせ、ふわっとラップをして、600W1分半加熱する。一度取り出し、肉の塊をほぐしたら、再びふわっとラップをして 600W30秒加熱する。

② ボウルに温かいごはん、青ねぎと白ごまを混ぜ、①の肉みそを加えさらに混ぜる。

③ ラップをしき、②を広げ、半分に切った味付け卵をのせる。ラップの上から丸く握り、ラップを外して海苔を巻き付け、仕上げに白ごまを散らす。

<1個分> エネルギー 212kal たんぱく質 7.1g
脂質 7.0g 食物繊維 0.9g 食塩相当量 0.9g

韓国風！チュモクパプ

作り方 ※チュモク…握りこぶし、パプ…ご飯の意味

≪材料 2 個分≫
- 温かいごはん….150g
- たくあん……20g
- ツナ缶………15g
- 青ねぎ………10g
- 韓国のり……3 枚
- マヨネーズ……小さじ 1
- ごま油……小さじ 1/2
- 白ごま……小さじ 1

① たくあんはみじん切り、ツナ缶は油をきっておく。青ねぎは小口切り、韓国のりはキッチンバサミで 1 ㎝角に切っておく。

② ボウルに温かいごはんに①の具材を入れ、マヨネーズごま油、白ごまを入れ混ぜ合わせ、ラップで丸く握る。

<1個分> エネルギー 175kal たんぱく質 4.6g
脂質 5.3g 食物繊維 1.2g 食塩相当量 0.4g

切って混ぜるだけ！子どもが好きな具材で組み合わせても GOOD！

桜エビの天かす

作り方

≪材料 2 個分≫
- 温かいごはん….150g
- ブロッコリー……40g
- 桜エビ（乾燥）…大さじ1
- 天かす………大さじ2
- めんつゆ……小さじ 1

① ブロッコリーは茹でてから、食べやすい大きさに切る。天かすはめんつゆをかけておく。

② 温かいご飯と①を混ぜ合わし、握る。

<1個分> エネルギー 162kal たんぱく質 4.1g
脂質 2.8g 食物繊維 1.4g 食塩相当量 0.4g

ビビンバ風

作り方

炭水化物+たんぱく質の組合わせは◎
栄養補給やおやつとしてどうぞ！

≪材料 2 個分≫
- 温かいごはん….150g
- 豚ひき肉 ……30g
- ほうれん草（冷凍）‥30g
- A
  - 焼肉のたれ…大さじ1
  - コチュジャン…小さじ1
  - ごま油….小さじ1

① フライパンにごま油をひき、豚ひき肉とほうれん草を炒める。

② 火が通ったら、A を加え味付けをする。

③ 温かいごはんに②を加えて混ぜ、握る。

<1個分> エネルギー 177kal たんぱく質 5.7g
脂質 3.2g 食物繊維 0.3g 食塩相当量 1.0g

詳しく聞きたい方は、保健センター栄養士まで（中央保健センター0897―52―1215）