

お弁当のもつ力 No.1

～食事とは人を良くする事です～

春を迎え、新入学、新入社の季節になりました。

新たにお弁当など自分で食事づくりを始める方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

食という字は人を良くすると書きます。「自分は、何をどのくらい食べたらいいのか」を知り、健全な食生活を実践することは、生涯にわたり健康で生き生きと過ごすため、また将来生まれてくる子どもの健康のためにも大切です。

この機会に、大切な一食になるお弁当について一緒に考えてみませんか。

なお、市では、現在、食育推進計画（第2次）に次の3つの基本目標を掲げ取り組んでいます。

- ① 生活習慣病予防のための食生活の推進
- ② 家族や仲間と楽しく食卓を囲む機会の増進
- ③ 朝食を食べることの推進

たべたくん



市食育推進キャラクター

健康推進課健康支援担当
TEL 73・5770 FAX 73・5775



竹澤管理栄養士

今回から6回にわたり、お弁当のもつ力を連載します。元気に過ごすための栄養や作ってくれた人の想いを感じる幸せなど、地域で食育を進めている皆さんなどからのメッセージをお届けします。お弁当のもつ力はさまざまです。どうぞお楽しみに！

子どもも簡単に作れる

お弁当作り 321



お弁当箱に占める割合は、
3を主食（ごはん）
2を副菜（野菜、いも、海藻、きのこ等を
主材料とする料理）
1を主菜（魚、肉、卵、大豆製品等を
主材料とする料理）を目安に作りましょ
う。この栄養バランスは、お弁当以外の食
事で参考にしてください。

今月号は、簡単に作ることができる「お
かかのおにぎらず」の作り方を紹介します。



おかかのおにぎらず

材料（2個分）

ごはん 165 g（半合）・海苔 1枚
削り節 1.5 g（小1/2袋）
しょうゆ 小さじ1/2
白ごま 小さじ1/2

【作り方】

- ①ごはんを炊く。
- ②削り節としょうゆを混ぜる。
- ③海苔の中央にごはん1/2を薄く広げ、②とごまを散らす。
- ④③の上にごはんの残りをのせて、海苔の4つの角を折って包む。
- ⑤ひっくり返して、しばらく置いてから半分に切る。

子どもの成長過程において、体や脳の発達に生活リズムが大きく影響します。今月号では、生活リズムと脳機能との関係や子ども（幼児）の1日の生活で、日ごろから心掛けてほしいことなどを紹介します。

太陽のリズムに合った生活リズムを心掛けましょう

人は、なぜ昼間は起きて活動し、夜になると眠くなるのでしょうか？それは、太陽のリズム（自然のリズム）に合わせて、人はさまざまなホルモンを出しており、この働きで、体は、昼間は活動し、夜は休むようにできているのです。

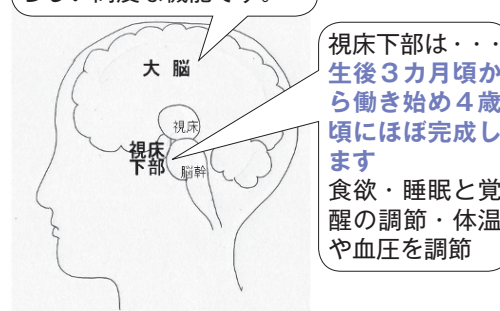
子どもの体の成長や脳の発達の基盤は生活リズムです！

健康 Health Guide 通信



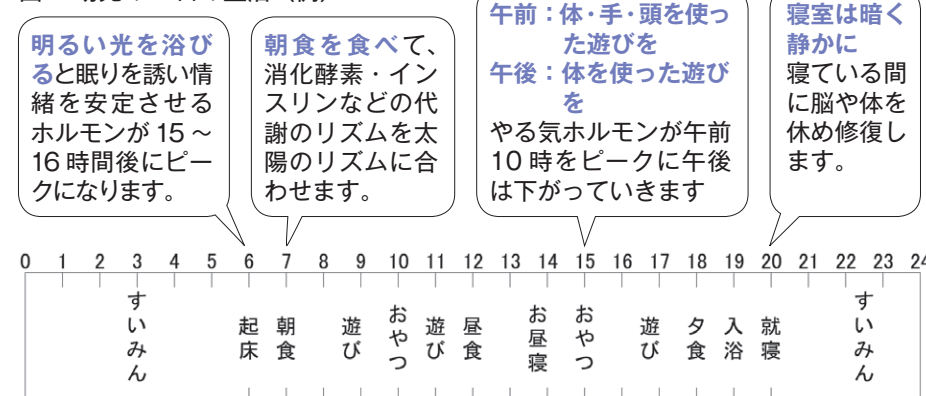
健康推進課保健予防係
TEL 81・0726 FAX 81・0703

図1 脳の働き
脳は・・・
6歳頃にほぼ完成します
理性・総合的に考える人間らしい高度な機能です。



それでは、生活リズムを作っているのは体のどの部分でしょうか？それは、図1に示すとおり、脳の「視床下部」でリズムを作っています。

図2 幼児の1日の生活（例）



います。「視床下部」は食欲や睡眠と覚醒の調節、体温や血圧の調整などを行っています。生後3カ月頃から働き始め、4歳頃にはほぼ完成します。その後大脳が発達します。「視床下部」は「大脳」の発達の要です。この「視床下部」が



今月の担当 渡邊保健師

子どもが健全で、たくましく成長するために規則正しい生活リズムを心掛けましょう。お困りのことは、気軽にご相談ください。

スムーズに働くためには、太陽のリズムに合った生活リズムを作つてあげることが大切です。子どもの力だけでは、うまく生活リズムを作ることはできません。今の時代は意識して環境を整えないとうまく作ることはできません。お母さんやお父さんの助けが必要です。図2を参考に、お子さんをまず朝、規則正しく起こして生活リズムを作っていきます！

□日ごろから心掛けること

▽朝の光を浴びるようにしましょう。

▽顔を洗ったり、着替えたり、皮膚に刺激を与えましょう。

▽朝食を食べて内臓（代謝のリズム）を目覚めさせましょう。