

まよす食育レポート

第36号

清須市役所産業課

平成31年3月1日発行

お弁当をもって出かけた！そんな季節になりましたね

暖になると野原や山に「顔を出す」のは小動物や虫たちだけではありませんね。私たちも川堤の公園やちょっと足を延ばしてどこかへ出かけたくくなります。そんな時、おにぎりや卵焼き、から揚げやソーセージが入った弁当を作ってもって行くのも楽しいですね。

でも、毎日の弁当づくりは大変！と感じていらっしゃる方も・・・何を入れたらいいのかしら？量は大丈夫なのかな？と心配になることも・・・？今回は「弁当」です。

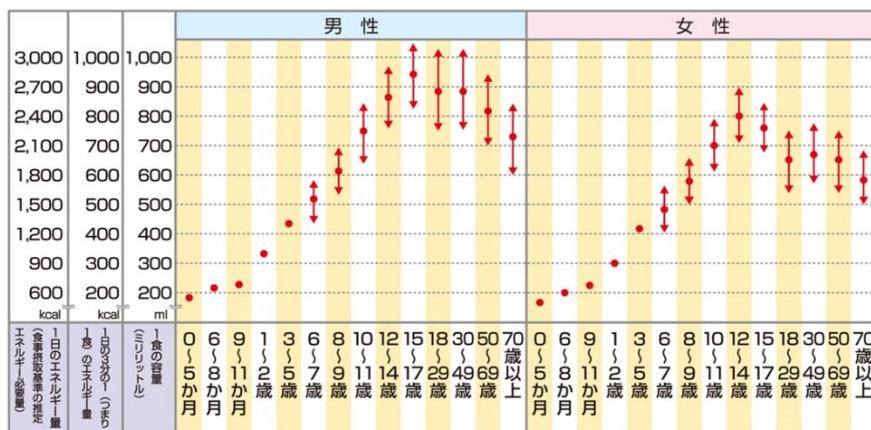


栄養量の計算をしなくても、十分な栄養量のバランスと量が確保できる方法があります。それが「3・1・2弁当箱法」です。

3がご飯、1が主菜=魚・卵・肉・大豆製品を主とした料理、2が副菜=野菜・海草等を主とした料理です。つまり、お弁当を上から見て、半分はご飯をつめます。残りの半分におかずをつめます。表面の面積比が1:2になるようにつめていきます。卵焼き、から揚げ、ソーセージは面積比1に上手につめます。残りの面積比2に菜の花和え、ひじきの煮物、五色きんぴら、いろいろサラダ（ブロッコリー・かぼちゃ・ポテト）など野菜中心のおかずをつめます。色がきれいなおかずは後でつめるのがコツ。「動かないようにしっかりつめる」「油を多く使った料理は1品だけ」も条件です。

そして、一番大事なことは「弁当箱」の大きさです。弁当箱の裏をみると容量=mlが表示されています。例えば350mlとか370、450、600mlなどです。実は「3・1・2弁当箱法」のつめ方は容量ml=エネルギーkcalなのです。ポイントは自分に適したエネルギーをつかむことです。身長や体重によって一人ひとりに必要なエネルギーは異なりますが、下に性別、年齢別のエネルギー必要量を示しました。日常的によく動く人は矢印の上▲の方、生活のほとんどが座っている人は▼の値になります。さあ、弁当を食べる人は何kcalが必要ですか？一番左から1日のkcal、1食のkcal、弁当箱のmlです。「ええーこんなに・・・」と驚かれるかもしれませんが、昼食は1日の1/3量は確保したい食事です。

弁当は、開けるときのわくわく感が楽しみです。自分のための自分に合ったお弁当、やさしい春に作ってみませんか？



上記の表は、「日本人の食事摂取基準(2015年版)」の数値を用いて作成しています。



宮重大根収穫体験

今回ご紹介する食育推進事業は、平成30年12月19日（水）におこなった一場保育園、土器野保育園園児による宮重大根収穫体験です。地元農業者の協力により、一場の畑にて開催することができました。

一場保育園、土器野保育園の園児全員分の大根を収穫し、トラックに積んだあと保育園へ運搬し、各家庭へ持ち帰りました。自分で収穫した野菜を食べることは、子供はもちろん大人になっても嬉しいものです。「食育推進事業」は、食に対する関心を持ち、その大切さを学び、食文化の理解を深め、自然の恵みや感謝の心を育むことを目的としています。今後も、食育レポートでご紹介させていただきます。



参考 宮重大根：青首大根の元祖といわれ、市場に流通している大根の半分以上はこの系統に属します。江戸時代、尾張の殿様が鷹狩りの途中現在の春日地区宮重で風呂吹き大根を食べたところ、大変おいしかったのでお気に召し、それ以降毎年献上が行われるようになったという逸話を持っています。しかし、昭和20年代以降、病気の発生や嗜好の変化などにより、昔ながらの宮重大根は姿を消してしまいました。

平成に入り、純粋な宮重大根を復活させようと、宮重大根純種子保存会が発足、選抜した大根から種子を繰り返しとることで、昔の宮重大根に近い大根が復活しています。また、「愛知の伝統野菜35品目」のひとつに指定されています。