

# いただきます



令和8年6月19日発行  
発行者/  
役場子育て支援課  
子育て支援係  
電話62-9733

## 6月は食育月間です ~食べることは生きること~

食育とは、下記のように定義されています。

“食”に関する知識と“食”を選択する力を習得し、  
健全な食生活を実践することができる人間を育てること

これらの力をはぐくむには、**農作業や料理の体験を重ねることも効果的**です。夏に向けて家庭菜園でお野菜を育てるのもよいですね。食卓を囲みながら、「今日の野菜は〇〇（産地）で採れたものだよ」「△△（食材）は今が旬だからたくさんスーパーにあったよね」なんてお話することも食育につながります。わたしたちが生きていくために欠かせないお食事、今日だけでもいつもより意識を向けてみませんか？

今日から！  
おうちでできる食育



こどもに調理を  
お手伝いして  
もらう

旬の食材を  
選ぶ

食事のマナーを  
意識する

よく噛んで  
食べる

地場産の  
食材を選ぶ

1日3食  
同じ時間に  
食べる

食事中はテレビ  
を消して会話を  
楽しむ

## 食に関する知識をお届け！

~長いも編~

### おなかにやさしいおいも

生で食べられる芋は世界的にも珍しいですが、これは長いもが持つでんぷんの消化酵素（ジアスターゼ）のおかげ。じゃがいもやさつまいもにはこの酵素が含まれていないため、しっかり加熱してでんぷんを分解しないと食べることはできません。この消化酵素はでんぷん（炭水化物）の消化をスムーズにしてくれるため、**食べ過ぎた時や、食後の胃の負担が気になる時にも、強い味方になってくれる食材**です。



### 山のうなぎ？

長いもは古くから「山のうなぎ」と呼ばれています。これは細長くてぬるぬるしている、という見た目の例えだけではありません。エネルギー代謝を助けるビタミンB群や、疲労回復効果のあるアミノ酸が豊富に含まれており、食べると力が湧いてくる実感からそう名付けられました。日々の食事に長いもを取り入れて、体の中から元気をチャージしましょう！

### 選び方のポイント

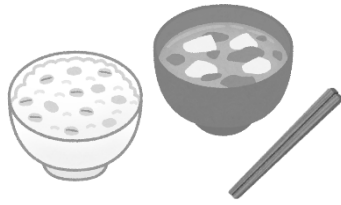
- デコボコが少なく傷のないものを選ぶ。
- 皮や切り口が赤っぽいものは避ける。  
(古く、アクが出ているサイン)



食育レシピ

長いもの

ふわふわ焼き



## めむろの食育

芽室町では、食育の一環として幅広い世代の方々に対して、食に関する意識向上につながるような取組を継続して行っています。その活動のひとつとして、年2回、町内の保育所（園）、小中学校、病院、高齢者施設、デイサービスなどで、共通の地元産食材を使用した料理を提供しています。

今回は「長いも」を使用した料理を、各施設で提供する予定です。それに伴い、今回の栄養通信でも、長いもに関する記事やレシピを掲載しています。

ご家庭でも芽室町産の長いもを使ったおいしい料理で楽しい食卓を囲んでみてはいかがでしょうか？



### 材料（作りやすい分量）

長いも	150g
★ ピザ用チーズ	20g
★ 片栗粉	大さじ2
★ 青のり	少々
ごま油	適量

#### 【栄養成分】

熱量 239 kcal / たんぱく質 8.1g  
脂質 7.7g / 塩分 0.7g / 食物繊維 1.8g

☆お子さんのおやつなら1/3量が適量

### 作り方

- ① 長いもの皮をむき、3cm程の輪切りにする。
- ② ①をビニール袋にいれ、めん棒などで粒が少し残るくらいまでたたく。
- ③ ビニール袋に★の材料を加え、混ぜるようによくもみこむ。
- ④ 熱したフライパンにごま油を薄く敷き、スプーンで2の生地をまるく落とす。
- ⑤ 中火で両面をこんがり焼いて完成！

おてつだい  
チャンス！

### 親子で一緒に作ってみよう

年齢問わず取り組みやすいお手伝いは“味見係”です。完成品はもちろん、

調理中の食材の味見もお願いしましょう。あとは子どもの年齢に合わせて、ちぎる、

もむ、混ぜるなど、いろいろな役割を任せます。家族から頼りにされ、

「おいしかった」「助かったよ」などと言われる経験は、

食に対する興味だけでなく子どもの自己肯定感をはぐくみます。



## 芽室町公式LINEでもレシピを公開中

今回掲載のレシピは芽室町公式LINEでも公開しています。  
登録されていない方は、この機会に友だち追加してみませんか？

LINE 友だち追加