

京女大栄養クリニック通信 NO.1



発行元：京都市東山区今熊野北日吉町35番地 TEL075-531-2136 2012年10月

「東山・まち・みらい計画2020」に参画

東山区まちづくりの呼びかけに京都女子大学栄養クリニックとして「食・栄養」の知識を生かして参画させていただくことになりました。地域のみなさんと一緒に食文化を育て、子どものこころと体を育てる情報の発信として第1号を送ります。何を、どう食べるかは子どもの豊かな成長と切り離せません。今回は「食育のすすめ」から。

「いただきます」の言葉から

毎月19日は「食育の日」です。平成17年に「食育基本法」が公布され、すべての国民を対象にしています。とりわけ子どもの食育は健やかな身体と心を形成する基本となるものです。「いただきます」「ごちそうさまでした」の食事の挨拶は命をいただくことや、食材や料理を作ってくれた人への感謝の気持ちを表す言葉。家庭での食育のすすめとしても大切にしたいですね。

早寝早起き朝ごはん

規則正しい生活リズムや朝ごはんが心身の健康や学力、体力と関連があるということがわかってきました。朝食をとらないと基礎代謝が落ちて午前中の体温が上がり、気力、集中力がわいてこないのです。子どもたちの望ましい生活習慣は早寝早起き朝ごはんの中にあるようです。

伝統ある食文化を

祖父母から親、親から子へと受け継がれてきた郷土料理や家庭の味が消えつつあります。お米を中心とした日本型の食事は、世界的にも認められた健康食。家族でつくる食事の日があれば最高です。

食のもつ3つの機能

- ① 体の発育、発達、健康維持
- ② 基本的な生活習慣、食習慣の育成
- ③ 楽しく食べて情緒を育て心を育てる



ベテラン主婦に学ぶ

親子料理教室

日時 10月27日(土)

午前10時～午後2時

場所 京都女子大学栄養クリニック

対象 区内在住の小学生と保護者

定員 10組20名(先着順)

参加費 1組500円

受付 9月15日～10月18日

申し込み 京都女子大学栄養クリニック

(電話) 531・2136

持ち物 三角巾・エプロン・手ふきタオル

お子様用の履物と箸

親子で料理を楽しんで

みませんか？

東山地域女性連合会の方々を講師にお迎えし、子供も作れる「京のおばんざい料理」を教えて頂きます。親子で一緒に学べる素敵な食育のチャンスです。

— お料理 —

*ちくぜん煮(ゴボウの処理も)

*ごまあえ(すり鉢でごますり)

*せんりょうなすの田楽みそ

*お吸い物

*デザート

募集中

<京女大栄養クリニックの紹介>

当クリニックは栄養の実践を通じて地域の皆様方の健康増進をめざし、平成20年に開設いたしました。子育てから高齢者にいたる各ライフステージ食生活の支援をおこなっております。

今年度の企画(料理教室・クリニック通信・乳幼児食育パンフレット)は東山区まちづくり支援事業の助成金を受けて実施しています。



新日吉神宮右隣です