

東急ストア生活情報誌

Family 109

November 2021 **11**

No.553

今月のTopic

子どもと一緒に 楽しく食育



子どもと一緒にクッキング!

カンタン**親子**レシピ

P8 **バイヤー**
おいしさ選抜

Family 109

November
2021

11

No.553

毎日をおいしく健やかに!「カラダに元気」デルモンテ リコピンリッチ トマトケチャップ 1

今月の Topic

子どもと一緒に楽しく食育 2~3

カンタン親子レシピ

・DELISH KITCHEN

ルッコラとスモークサーモンの春巻きの皮ピザ 4

牛肉と豆苗のサラダ トマトドレッシング・ロール白菜餃子 5

・東急スポーツシステム

お手軽!きのこのこの包み焼き 6

サーモンとアボカドの手まり寿司・ほっこり鶏団子スープ 7

バイヤーがあつ〜語る 今月のバイヤーおいしさ選抜 8~9

くらしの豆知識 みんなで勝負!おうち体力測定会☆ 10

《毎日をおいしく健やかに!「カラダに元気」「おいしくてカラダにもうれしい」商品をご紹介します。》



子どもと一緒に楽しく食育

学校教育で「食育」が取り入れられ、食育という言葉が身近になっています。2021年の調査(農林水産省:2,395名を対象に「食育に関する意識調査」を実施)では関心があると答えた人は83.2%と高く、栄養バランスの整った食生活を実践したいと答えた人の割合も高くなっています。しかし、関心はあるものの「食育って難しそう…」と実践にふみ出せない方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで今回は食育についての知識を深め、ご家庭で日々の生活の中に取り入れていきましょう。

管理栄養士 栗林ちさえ監修

おうちで食育を実践

①健全な食生活を知る

健全な食生活とは、生活の中で食事のリズムを整えるところから始まります。まずは朝ご飯をしっかり食べ、1日の生活リズムを整えましょう。また、普段自分が食べているものがどんなものであるのかを知り、栄養バランスを整えることも重要です。その他、適度に体を動かすことも意識しましょう。

②栄養バランスのとり方

身体をつくるために必要な「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」を三大栄養素といいます。栄養バランスのよい食事は、体と心の健康を保つのに必要不可欠です。では、バランスよく食事をとるにはどうしたらよいのか。栄養バランスのとり方にはいろいろな指標が存在しますが、普段の食事に取り入れやすい方法をご紹介します。

主食類は両手のひらに収まる量が1食分の目安です。ご飯は軽く握ったこぶし1個分が適量です。次に、たんぱく質を多く含む主菜は、片方の手のひら(指は含まない)の大きさと厚さが目安になります。また、ビタミン・ミネラル・食物繊維を含む副菜(きのこや海藻、野菜など)は、両手の手のひらに収まる程度を食べるように心がけましょう。



食事は食を楽しみ学ぶ場所

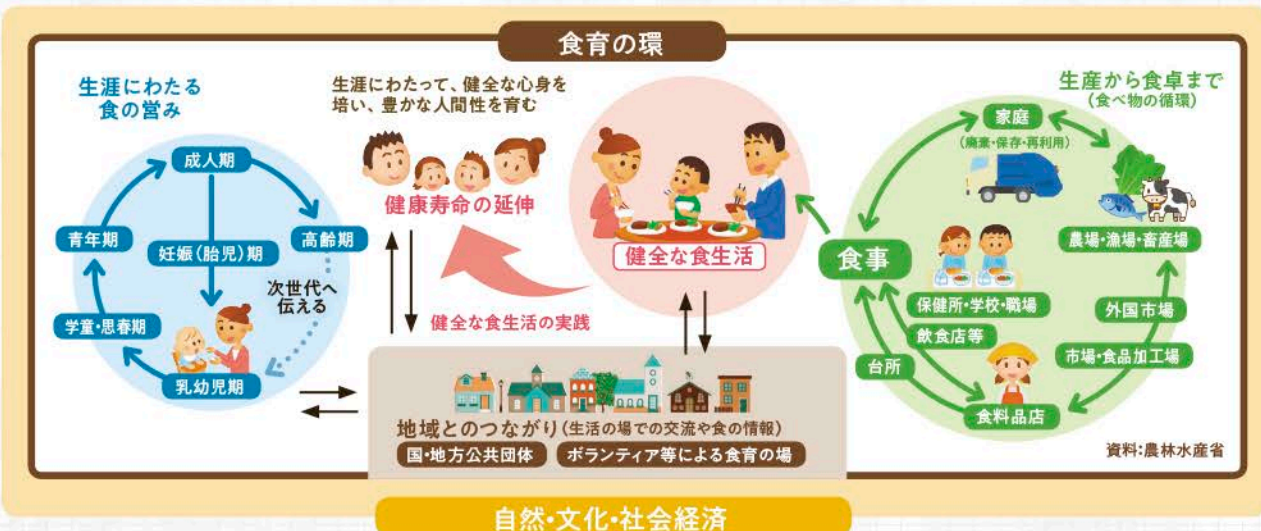
最近では、2・3人で暮らす家族が増えたり、新型コロナウイルスの影響により食事を大勢で囲んで食べるのが難しい状況が続いています。食事は子どもが食育を学ぶもっとも身近な場所です。例えば家族が作ってくれた食事に感謝をしたり、美味しさを共有したり、今日あったことを話し自分の意見を伝えるなど家庭内の食事は子どもたちのコミュニケーション能力を育む場ともいえます。毎日・毎回の食事は難しくても、家族がそろうタイミングをいかして、おうちで楽しく食育につなげていきましょう。



様々な経験を通じて、食べ物に関する知識と栄養バランスの良い食事を選択し、自ら実践できる力を身につけることを「食育」といいます。好きなものばかり食べるなど偏った食事を続けていると病気になりやすくなり健康リスクがあがってしまうため、幼い頃から「食べる力」を身につけることが重要です。「食べる力」には、食の重要性・楽しさを知ること、安全な食べ物の選択や食事作りができる力を身につけること、それを家族や友人と食べることなどが含まれます。食べる力を身につけることは、体の健康だけではなく心の健康や豊かさにもつながります。

生産から食卓までの「食べ物の循環」を知る

食は、生涯で切っても切り離せないものです。毎日口にする食べ物は、目に見えない多くの人の手を通過して私たちに届きます。例えば農作物。生産者の人たちが気候・生育方法に気を付けながら時間をかけて育て、収穫後市場に出荷され、食品スーパーなどのお店に並びます。生産者はもちろん、配達する人たちがいるからこそ毎日お店に豊富な食材が届きます。こういった食べ物の循環を知ること、感謝の心を育み、食育の理解を深めるのに役立ちます。



サラダをおかずに! 牛肉と豆苗のサラダ トマトドレッシング

お肉を加えることでサラダが主役に!
濃いめに味付けした牛肉と野菜が合います!

- 材料(2人分)
- ・牛切り落とし 150g
 - ・豆苗 1/2パック(125g)
 - ・トマト 1/2個
 - ・玉ねぎ 1/4個
 - ・にんにく 1かけ
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ2
 - ・塩こしょう 少々
 - ・サラダ油 大さじ1

- A 調味料
- ・砂糖 小さじ1
 - ・酢 大さじ2
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・オリーブオイル 大さじ1

- 作り方
1. 牛肉は塩こしょうをふる。
 2. 豆苗は根元を切り落として半分に切る。玉ねぎ、にんにくは薄切りにする。トマトは1cmの角切りにする。
にんにくの芯が気になる方は取り除きましょう。
 3. フライパンにサラダ油、にんにくを入れて香りが立つまで弱火で熱し、牛肉を加えて中火で火が通るまで炒める。キッチンペーパーで余分な油をふきとり、砂糖、しょうゆを加えて炒め合わせる。
 4. ボウルにAを入れて混ぜ、トマトを加えて混ぜる(トマトドレッシング)。
 5. 4に牛肉、豆苗、玉ねぎを加えてあえる。



※写真はイメージです。

お手伝い POINT

トマトをカットし、ドレッシングを作ろう!



おすすめ食材

牛切り落とし
コクのある味わいが広がります。使い勝手もgood。

レシピを動画で

※予告なくレシピが変更/終了することがあります。



※写真はイメージです。

チルド餃子で簡単♪ ロール白菜餃子

白菜で巻くことで、いつもと違う餃子に♪
とろとろの白菜とジューシーな餃子は食べ応え抜群!

- 材料(2人分)
- ・餃子[チルド] 6個(120g)
 - ・ベーコン 6枚
 - ・白菜 6枚(480g)

- A 中華だし
- ・塩 小さじ1/4
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・鶏ガラスープの素 小さじ1/3
 - ・水 200cc

- 作り方
1. 白菜は耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをし、600Wのレンジで4分加熱する。水気を切り、粗熱をとる。
 2. 白菜を広げ、餃子を手前におき、包む。
 3. ベーコンを広げ、2の白菜を手前におき、巻く。
白菜とベーコンの巻き終わりを揃える。
 4. 鍋に隙間なく3を並べ、Aを入れて弱火で熱し、煮立ったら、落としふたをして12分程煮る。
途中、煮汁をかけながら煮る。

お手伝い POINT

餃子を白菜とベーコンで包んでみよう!

おすすめ食材

白菜
加熱することでとろりと柔らかくなり、甘みが増します。



レシピを動画で

※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

子どもと一緒にクッキング! カンタン親子レシピ



カリッと食感! ルッコラとスモークサーモンの 春巻き皮のピザ

ルッコラとスモークサーモンの相性バッチリ!
春巻き皮を3枚重ねることで食べ応えがアップします!



※写真はイメージです。

レシピを動画で

※予告なくレシピが変更/終了することがあります。

- 材料(2人分)
- ・春巻き皮 3枚
 - ・スモークサーモン 6枚
 - ・モッツアレラチーズ 1個(100g)
 - ・ルッコラ 1/2袋
 - ・塩こしょう 少々
 - ・溶き卵 1/2個分
 - ・オリーブオイル 小さじ1
 - ・オリーブオイル(仕上げ用) 小さじ1

- 作り方
1. ルッコラは根元を切り落とし、3cm幅に切る。モッツアレラチーズは薄切りにする。
 2. 天板にアルミホイルを敷き、春巻き皮をのせる。全体に溶き卵をぬり、春巻き皮をのせる。同様にもう一度繰り返す。
 3. 2にオリーブオイルをぬり、モッツアレラチーズを並べて塩こしょうをふる。トースターで焼き色がつかうまで3~5分焼く。スモークサーモン、ルッコラをのせてオリーブオイル(仕上げ用)をかける。

お手伝い POINT

春巻き皮に溶き卵を塗ったり具材をのせてみよう!



おすすめ食材

スモークサーモン
燻製された豊かな香りと濃厚な味わいがあります。

東急スポーツシステム(株)
アトリオドゥーエ インストラクター 石垣さん監修

カンタン親子レシピ

秋の香りがたっぷり♪ お手軽! きのこの包み焼き

きのこの風味がたまらない一品!
にんじんを可愛く型抜きして彩りをプラス!

※写真はイメージです。



レシピを
動画で



※予告なくレシピが変更/
終了することがあります。

材料(2人分)

ぶなしめじ	100g
まいたけ	100g
えのき茸	1/2パック 約43g
しょうゆ	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ2
にんじん	適量
すだち	1個

作り方

- ぶなしめじ、まいたけ、えのき茸は石づきを取り、小房に分ける。にんじんを0.5cmの輪切りにし、お好みの型でくり抜く。
- マヨネーズとしょうゆを混ぜ合わせる。
- クッキングペーパーの中央に、1の具材を半分のせて上を閉じて両端をしぼる。同様にもう1個作る。
- 3を電子レンジで600Wで3分加熱する。
- お皿にのせて2をかけ、半分に切ったすだちを添える。



お手伝い
POINT
にんじんを型で
くり抜いて
みよう!



おすすめ
食材
えのき茸
シャキシャキとした
歯ざわりが楽しめます。

食卓華やぐ! サーモンと アボカドの 手まり寿司

丸めた寿司飯に具材をのせるだけ!
お好みのトッピングを
楽しんでください!

材料(1人分3個)

ごはん	茶碗2杯分
寿司酢	大さじ2
刺身用アトランティックサーモン	6切
アボカド	1/4個
スライスチーズ	1枚
レモンスライス	1枚
ミニトマト	2個
かいわれ大根	適量

作り方

- 炊き立てのごはんに寿司酢を混ぜて、寿司飯を作る。ラップを使い食べやすい大きさに丸めておく。
- アボカドは皮をむき5mmのうす切りにする。全体にレモン汁(分量外)をかけておく。
- ラップにサーモンとアボカドを置き、1の丸めた寿司飯にのせて形を整える。
- スライスチーズはお好みの型でくりぬく。ミニトマトは4等分に切る。レモンスライスは6等分に切る。
- ラップを外して皿に盛り、スライスチーズ、レモンスライス、ミニトマト、貝割れ大根をトッピングする。



※写真はイメージです。



※予告なくレシピが変更/
終了することがあります。



おすすめ
食材

刺身用アトランティックサーモン
(Mowi Salmon)

脂のりがよく、
肉厚でとろけるような食感があります。



お手伝い
POINT
チーズの型抜きや
トッピングを
してみよう!

体の中から温まる 冬のほっこり 鶏だんごスープ

ふわふわの鶏団子と歯ごたえの良い野菜がアクセントに!

材料(2人分)

チンゲン菜	1/2袋
にんじん	1/3本

A 鶏団子

とりひき肉	150g
酒	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
おろししょうが	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1
ねぎ(みじん切り)	15cm分

B 調味料

しょうゆ	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
水	400cc

作り方

- チンゲン菜は食べやすい大きさ、にんじんは千切りにする。
- ポウルにAを入れて混ぜ合わせ、6等分に丸めて鶏団子を作る。
- 鍋にBを入れて沸騰したら、2を加えてアクをとリ、フタをして弱火で7分程煮る。
- 3に1を入れて火が通るまで煮る。
- 4を器にバランス良く盛りつける。



お手伝い
POINT
とりひき肉と調味料を
混ぜて丸めて、
鶏団子を作
ってみよう!



おすすめ
食材

とりひき肉

淡白な味わいで
うまみがあります。

レシピを
動画で



※予告なくレシピが変更/
終了することがあります。

青果バイヤー
佐藤の
おいしさ選抜

秋田県産
生しいたけ
(菌床栽培)

作り手の熱意が作り上げた 秋田の品質と味



秋田県産
生しいたけ
(菌床栽培)
※一部他県産の
取り扱いもございます

ぜひお客様自身で
味の違いをお試しくたさい

おすすめメニューは
具材いろいろ
しいたけにトッピング
チーズ、卵、ミンチ、カレー
などをのせて焼くだけ。
お子さまにも
おすすめです!



今月の バイヤー おいしさ選抜

バイヤーが今一番お客様に食べてほしい
商品をご紹介します!この商品のヒミツを
もっと知ってほしいから、
おいしさやこだわりを深く語ります!

上質な生しいたけが
栽培される秋田から

秋田県は、有数の生しいたけの産地です。
気候や環境が適していたのはもちろん
ですが、秋田の生産者の方々の努力と
高い志が、質の良い生しいたけを生み出し
ました。軸が太く、カサもしっかりと
巻き込んでいて、豊かな旨味と
プリプリの食感を楽しんでいただけます。

産地の秋田から直送
だから格別の鮮度

生しいたけは、秋田から直接
届けられます。市場を通さないぶん
店頭と並ぶまでの時間が短縮され、
鮮度のよいものをお届けすることが
できます。フリーザーパックで
冷凍すれば、1か月は保存可能です。



真たこの 旨味がぎゅっ!

水産バイヤー
長野の
おいしさ選抜

モーリタニア産
真たこ
(生食用)

おすすめメニューは
家族でワイワイ
たこ焼き
お子さまと一緒にくる!
盛り上がること
まちがいない!

ほかに唐揚げやお刺身など
色々な料理でどうぞ!



モーリタニア産
真たこ(生食用)

品質のよい真たこを厳選

大西洋に面したモーリタニアは、エサが豊富で海も美しく、
信頼性の高いたこの漁場です。モーリタニアで漁獲したたこを、
大きき、キズがないか、鮮度がよいかなど自視で確認し、
選別しています。

たこの旨味を閉じ込める二段製法

厳選したたこは、大きさや品質に合わせながら
赤穂や坂出で作られた塩でもみませます。一度蒸し、
そのあとボイルする二段製法により、たこの旨味を逃さず、
しっかりと閉じ込めています。

おすすめメニューは
ディップが楽しい
チーズフォンデュ
お子さまにも安心の
ウインナーで、家族一緒
にお楽しみください!

プリっとした 歯ごたえとジューシー感



信州ハム
グリーンマーク
無塩せきあらびき
ポークウインナー

今グリーンマークの商品を
選ぶお客様が増えています!

チルドバイヤー
高井の
おいしさ選抜

信州ハム
グリーンマーク
無塩せきあらびき
ポークウインナー

安全安心のグリーンマーク

グリーンマークとは、発色剤・着色料・保存料
リン酸塩を使用しないでつくられた信州ハムの
ハムソーセージに付けられるシンボルマークです。
「なるべく自然のままの食品を食べたい」という
お客様の要望から1975年に誕生しました。

お肉本来の味わいと食感

発色剤を使用していないため肉本来の色の
ソーセージです。プリっとした歯ごたえと
ジューシー感がお楽しみいただけます。

サン・ダルフォーは
輸入ジャムで人気No.1です!

砂糖を使っていない フルーツ100%

グロサリーバイヤー
森島の
おいしさ選抜

サン・ダルフォー
ブルーベリー



おすすめの使い方は
手作り
パンケーキに
トッピング!
ほかにトーストやヨーグルト、
アイスにのせたり、
お肉料理の
ソースにも!



サン・ダルフォー
ブルーベリー
(170g)



ワールドブルーベリーのみのみ使用

ワールドブルーベリーは、品種改良をおこなって
いない野生種のブルーベリーです。栄養もたっぷり
味も濃厚。サン・ダルフォーのブルーベリージャムは、
ワールドブルーベリー100%です。

果実本来の味わいと食感

果実の形を残すフリーズドライ製法で、
果実本来の味と食感を活かしています。また砂糖を
一切使わずフルーツの甘さのみで仕上げているので、
自然な甘みをお楽しみいただけます。

くらしの豆知識

健康づくりのためには栄養バランスのよい食事はもちろん、
適度に運動をして日頃から体力をつけておくことも大切です。
まずは、家族で体力チェックをしてみませんか？



みんなで勝負! おうち体力測定会☆

① バランス機能チェック	② 柔軟性チェック	③ 跳ぶ力チェック
<p>片足バランス</p> <p>準備するもの ストップウォッチ</p> <p>測定方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 手を肩の高さで広げましょう どちらか好きな足を太ももと床が平行になるくらいまで持ち上げましょう 足が床から離れたところからスタート足がつかずに何秒キープできるかを計測 <p>POINT!</p> <ul style="list-style-type: none"> ×浮かせている足が床につく ×浮かせている足が反対の足につく ×軸足(床につけている足)が最初の位置からずれる <p>こうならずに最大1分間キープができれば終了</p> <p>種目平均値</p> <p>子ども 1分間キープできたら難易度UPに挑戦! (平均値統計データなし)</p> <p>大人 30代/約55秒 40代/約40秒 50代/約30秒</p> <p>足を上げるときに、目を閉じて行ってみましょう</p>	<p>長座体前屈</p> <p>準備するもの メジャー</p> <p>測定方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 背筋・膝を伸ばして座ります 指先の位置にメジャーを置きましょう ゆっくり息を吐きながら身体を前へ倒しましょう <p>POINT!</p> <p>膝が曲がらないように注意しましょう</p> <p>種目平均値</p> <p>子ども 男子/約30cm~約32cm・女子/約33cm~約36cm</p> <p>大人 30代/男性約42cm・女性約44cm 40代/男性約41cm・女性約43cm 50代/男性約39cm・女性約42cm</p>	<p>立ち幅跳び</p> <p>準備するもの テープ・メジャー</p> <p>POINT!</p> <p>手を大きく揺らして反動をつけて跳んでみよう!</p> <p>測定方法</p> <ol style="list-style-type: none"> スタートラインにつま先を合わせます 反動をつけて前に跳びましょう 着地したら、スタートラインからかかとまでの位置をメジャーで測ります <p>×おしりが床についてしまう → こうなったら再度測定しましょう</p> <p>×手が床についてしまう</p> <p>種目平均値</p> <p>子ども 男子/約138cm~約148cm・女子/約143cm~約149cm</p> <p>大人 30代/男性約212cm・女性約155cm 40代/男性約199cm・女性約149cm 50代/男性約189cm・女性約137cm</p>

※測定会をやるときは、家具などに当たらないよう気を付けて行いましょう。
※家族そろって定期的にチェックするのもおすすめです!

体力測定 記録表

名前	① バランス機能チェック(秒)	② 柔軟性チェック(cm)	③ 跳ぶ力チェック(cm)

記入して
使ってね!