

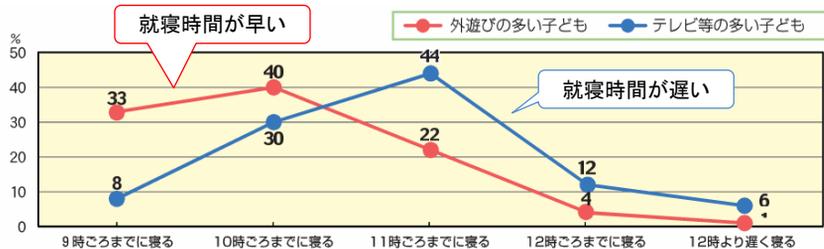


# 体を動かす

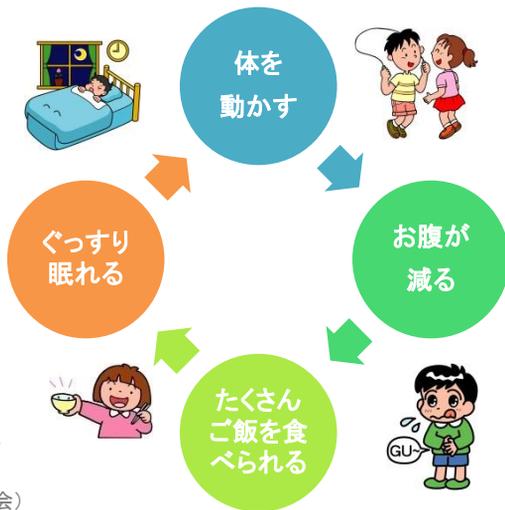
健全な精神は健全な身体に宿る!

体を思い切り動かし、使った分のエネルギーを食事や休養で充電することが、正しい生活に結びつきます。

外遊びなど、体を動かす遊びが多い子どもは起床時間が早く、朝は自分で起きることができ、毎日朝食をとる傾向が強いことが分かっています。



外遊びが多い子ども: 外遊びが1時間30分以上、かつテレビ・ゲーム等の合計時間が1時間30分以下  
 テレビ等の多い子ども: テレビ・ゲーム等の合計時間が3時間以上、外遊びが30分以下  
 参考: うちの子の未来学(宮城県・宮城県教育委員会)



様々な遊びを中心に、毎日合計60分以上、楽しく体を動かしましょう!



## 体を動かす効果

- ① 体力・運動能力の基礎を培う!
- ② 丈夫で健康な体になる!
- ③ 意欲的に取り組む心が育つ!
- ④ 協調性・コミュニケーション能力が育つ!
- ⑤ 認知的能力が発達する!

毎日、体を動かして遊ぶことは、身体的な側面だけでなく、精神面を含めた社会性の発達や認知的能力の発達などに対するよい影響も報告されています。

### 県東健康福祉センター管内の幼児の運動状況

ふだんの運動状況について、「普通である」が55.4%と過半数を占め、次いで「よく運動する」40.7%、「あまり運動しない」2.9%となりました。「よく運動する」との回答が、栃木県平均と比較して、4.4ポイント高い結果となっています。

出典: 平成22年度「子どもと家族の食生活等実態調査」

参考: 早寝早起き朝ごはんガイド (「早寝早起き朝ごはん」全国協議会)

# とちぎごはん～冬のレシピ～

関東平野の北端に位置する栃木県は、言わずと知れた農業王国です。肥沃な大地、豊かな水資源のほか、日照にも恵まれた穏やかな気候でさまざまな農作物が育まれています。

とちぎでとれた食材を使ったレシピをご紹介します。

## かぶの簡単キッシュ

電子レンジで簡単！  
和風キッシュです。



### <材料（2人分）>

かぶ・・・・・・・・・・100g  
さつま揚げ・・・・・・・・1枚  
めんつゆ・・・・・・・・小さじ2  
卵・・・・・・・・・・4個

### <作り方>

1. かぶは皮をむき、粗みじんに切る
2. さつま揚げは粗みじんに切る
3. 材料を全て浅めの耐熱容器に入れ、混ぜ合わせる
4. ラップをかけて6～8分電子レンジで加熱する
5. 加熱後冷ましてから切り分ける



かぶ  
14位  
全国/136,100t  
栃木/1,560t  
(1.4%)

出典「栃木まるごと食図鑑」  
(一社)とちぎ農産物マーケティング協会

耐熱容器の代わり  
りに牛乳パック  
でも作れます。



## ふんわり冬野菜焼き

### <材料（2枚分）>

A { 小麦粉・・・・・・・・・・50g  
卵・・・・・・・・・・1個  
だし汁・・・・・・・・・・120ml  
マヨネーズ・・・・・・・・大さじ2  
人参・・・・・・・・・・1/4本  
白菜・・・・・・・・・・150g  
ごま油・・・・・・・・・・適量

### <作り方>

1. 人参、白菜を4cmくらいの千切りにする
2. ボールにAを混ぜ合わせ、1を入れてさらに混ぜる
3. フライパンにごま油を熱し、2の半量を流す
4. 焼き色がついたら裏返し、両面をよく焼く
5. 同様にもう一枚焼く
6. 切り分けて好みのタレでいただく



はくさい  
6位  
全国/920,700t  
栃木/25,100t  
(2.7%)

出典「栃木まるごと食図鑑」  
(一社)とちぎ農産物マーケティング協会



お鍋で余った白菜を上手に再利用！くるくる巻いて、お弁当にも！  
白菜は洗った後しっかり水を切るのがポイントまる。  
ふわふわな食感で、いくらでも食べられるまるよ。  
マヨしょうゆや、ケチャップが合うまるよ！