

お家の方といっしょに読みましょう！ 食育 だ よ り



ごはん であら？

令和4年度3号 朝倉郡学校給食会

ムシムシ、じめじめの季節がやってきました。気になるのが「食中毒」です。給食時間は、食前・食後の手洗いをていねいに行いましょう。給食当番の人は、配膳台をきれいにふくことや、台ふきをよく洗って乾かすことなどにも、いつも以上に気を付けましょう。

6月は「食育」月間です

学校では「食育」という教科はありませんが、給食時間をはじめ、さまざまな教科等で食について学ぶ場があります。「食育」は、豊かな人間性を育み、生涯にわたって健全な心と体をつくることを目的に実施されています。

心のふれあい

一緒に食べる楽しさや喜びを味わうことで、思いやりの心を育てます。



健康や衛生

健康に関心を持ち、いろいろな食品を食べたり、衛生に気を付けたりすることができる力を育てます。



命を感じる

食べ物や自然とのふれあいを通して、命の大切さを感じる心を育てます。



食の流通や安全

食べ物ことや流通について正しく知り、食品を選ぶ力を育てます。



食育の力

食文化との出会い

地域の食文化を知り、さらに、世界の食にも関心をもつ力を育てます。



健康は一生の宝物！食育はその健康づくりに大きな役割をはたします。6月は、ご家庭でもぜひ、日常の食生活を振り返ってみましょう。

ご家庭では、どれくらい実践できていますか？

食育チェック！

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。	<input type="checkbox"/> 家族で食卓をかこんでいる。
<input type="checkbox"/> 栄養の場タンスを考えている。	<input type="checkbox"/> 食事量や運動に気を付けている。	<input type="checkbox"/> 塩分のとりすぎに気を付けている。
<input type="checkbox"/> 地域で受けつがれてきた料理を知っている。	<input type="checkbox"/> 家庭でも郷土料理を食べている。	<input type="checkbox"/> 非常時にそなえ、水や食品を用意している。
<input type="checkbox"/> 食品ロスを減らすようにしている。	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。	<input type="checkbox"/> 農業を体験する機会をつくっている。

エプロメモ

鶏肉とじゃがいものさっぱり煮

【材料】4人分

- 鶏肉こま切れ・・・ 150g
- じゃがいも・・・ 400g
- 人参・・・ 100g
- 玉ねぎ・・・ 250g
- 干しいたけ・・・ 2枚
- いんげん・・・ 30g
- サラダ油・・・ 適宜
- 水・・・ 適宜
- 料理酒・・・ 小さじ1
- みりん・・・ 小さじ1
- 砂糖・・・ 大さじ2
- 酢・・・ 大さじ1
- 濃口しょうゆ・・・ 大さじ2

【作り方】

- 干しいたけは、水に戻して薄く切る。じゃがいもは一口大に切って水にさらす。
- 人参はいちょう切り、玉ねぎはくし形に切る。
- いんげんは斜めに切ってゆでしておく。
- 鍋を火にかけて鶏肉を炒め、火が通ったら①②を入れて炒め、ひたひたの水と料理酒・みりん・砂糖を入れて煮る。
- じゃがいもに8割くらい火が通ったら、濃口しょうゆ・酢を加えて煮る。最後に③を混ぜる。



新じゃがの季節です♪

いつもの肉じゃがをアレンジしてみませんか！？