

お家の方といっしょに読みましょう！ 食育だより



ごはん まあだ!?

令和6年度1号 朝倉郡学校給食会

ご入学、ご進級おめでとうございます。期待と不安を胸に抱き、4月を迎えた人もいることでしょう。今年度もみなさんの心と体の健やかな成長を支えていくために、安全でおいしい給食を届けていきたいと思ひます。

人を良くする「食育」

「食」という字は、「人を良くする『食』」といわれます。「食」という漢字の成り立ちとは違うそうですが、食べ物や食べ方の大切さをよく言い当てたものだと思います。日常生活において、家庭の食事や学校の給食で、身近な「食」について学ぶ1年間にしましょう。

「おいしいな!」
笑顔で囲む
楽しい食卓

めいっぱい
感謝を示そう
食事のあいさつ

でんとうを
大切に繋ごう
ぼくらのふるさと

とにかく
食べよう
朝ごはん

うんどう、食事
睡眠で
健康な毎日



食育は、学校教育全体で推進していく教育活動の一つです。食事の重要性や健康のための自己管理能力、食品の知識や地域の食、食文化、感謝の心や社会性などについて学び、生涯にわたって必要な力をつけることができます。子どもたちが生涯にわたって必要な食の力を身に付けるためには、学校・家庭・地域の連携が不可欠です。今年度もご協力よろしくお願ひします。



♪ エフロンメモ ♪ 大人気の大豆料理!

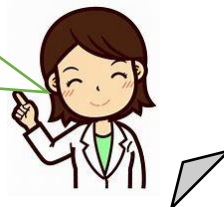
ツナ大豆

えいよう Eiyouメモ

- 【材料】4人分
- ツナ・・・1缶
 - 大豆水煮・・・100g
 - 人参・・・1/4本
 - サラダ油・・・適宜
 - しょうゆ・・・大さじ1
 - 料理酒・・・小さじ1
 - 砂糖・・・大さじ1
 - 生姜(すりおろす) 少々

- 【作り方】
- 1 人参は2センチ長さのせん切りにする。
 - 2 小鍋にサラダ油を熱し、人参を炒める。
 - 3 人参がしんなりしたら、ツナ、大豆を入れて炒める。
 - 4 酒、砂糖、しょうゆで味をつけ、最後に生姜を入れて香りよく仕上げる。

毎日の体調を整えるために、規則正しい生活をし、バランスのとれた食事に心がけましょう。



成長期に大切なたんぱく質



たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。