

食育だより

新潟市立内野小学校

毎年6月は

食育月間です!



6月4日~10日は

歯と口の健康週間

~よくかんで食べると、いいこといっぱい~

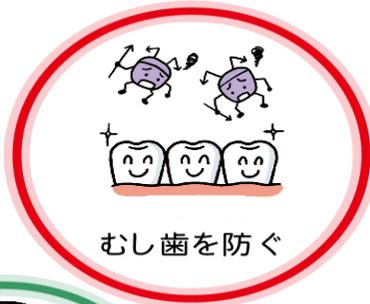
今月の給食は、かみごたえのある食材を使用することと、大きめにカットすることで、意図的にかむことを必要とした献立にしました。



食べすぎを防ぐ



消化を助ける



むし歯を防ぐ



味がよくわかる



脳の働きを活発にする

生涯にわたって、健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？



「食育基本法」では『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である』と明記され、食育を『生きる上での基本であって、知育徳育及び体育の基礎となるべきのもの』と位置づけています。

食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性を理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 共食のよさを知ることができる</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 感謝の心をもつことができる</p>

《かみかみレシピ》【豚肉と大豆の揚げに】 4人分

ぶた肉	80g	サラダ油	小さじ1	①ぶた肉・にんじん・じゃがいも・こんにゃくはサイコロ状にする。
大豆(乾)	40g	三温糖	大さじ1/2	②しいたけは水で戻し1/2の薄切り、いんげんは1.5cm幅に切る。
じゃがいも	1個	しょうゆ	大さじ1	③豚肉はしょうゆ少々(分量外)で下味をつける。
にんじん	1/2本	カレー粉	少々	④豚肉と戻した大豆はでんぷんを付け、油で揚げる。じゃがいもは素揚げ。
いんげん	20g	でんぷん	適量	⑤サラダ油でにんじん・こんにゃく・しいたけを炒め、調味料と水で煮る。
こんにゃく	1/3枚	水	120cc	⑥にんじんに火が通ったら、④といんげんを合わせ、味をからめて完成。
干しいたけ	2コ	※大豆は乾燥を戻して使うことで、風味も、かみごたえもUPします。		

家庭で取り組みたい「食育」

<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>一緒に食事の支度をする</p>	<p>我が家の味を伝える</p>
-----------------	-----------------	--------------------	------------------

《かみかみレシピ》【アーモンド入りシャキシャキサラダ】 4人分

じゃがいも	小2コ	酢	小さじ2	①やさいはせん切りにする。じゃがいもは水にさらす。
にんじん	1/3本	油	小さじ2	②①のやさいをさっとゆでて、水にさらす。
きゅうり	1/2本	塩	小さじ1/2	③調味料はまぜ合せ、ドレッシングをつくる。
アーモンド	20g	こしょう	少々	④やさいの水気をきり、③とアーモンドで和える。
※じゃがいもはゆですぎないように注意します。シャキシャキ ポリポリとした歯ざわりが楽しいサラダです。				