

2023年 6月号 きゅうしよく 6月号

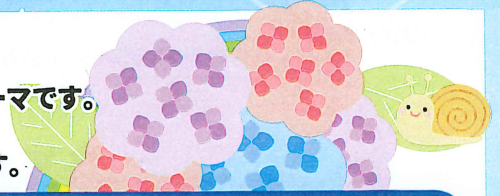
だより

6月は“食育月間”です。食育の目的は「食に関する知識を習得し、自分自身の食を選択する力を身につけること」です。お手伝い、お買い物など、ご家庭でも出来る身近な食育を行ってみましょう。



楽しく食べる子どもに

「食」は、子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせない大切なテーマです。「食」の大切さを意識し、豊かな食の体験を積み重ねていくことで、子どもたちは生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることができます。



食からはじまる健やかガイド

★食事のリズムがもてる

ぐっすり眠り、たっぷり遊んで空腹感を感じられるようになると、食欲や生活のリズムが健康にはとても大切であることがわかるようになります。

「食事のとき、おなかはずいいますか？」



★食事を味わって食べる

食事の楽しさは美味しさを知ることからはじまります。さまざまな味を経験し、いろいろな食品を見て、触ることで食べようとする意欲が育ちます。

「おいしさを見つけられていますか？」



★一緒に食べたい人がいる

みんなで食べる楽しさを経験していると、人の気持ちがよくわかるようになり、思いやりの心が育ちます。

「食事の時間は楽しいですか？」



★食事づくりや準備にかかわる

料理や買い物など、食事準備のお手伝いは、子どもの生活技術を高めるだけでなく、親子のコミュニケーションにもなります。

「いっしょに食事づくりをしていますか？」



★食生活や健康に主体的にかかわる

「食べたいもの」を話したり、食事の準備を一緒にしたり、本や遊びを通して、食べものや身体の話題に親しむことで、食べものに興味と関心を持てる子どもに育ちます。

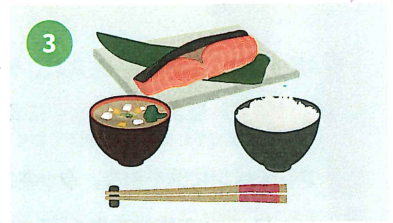
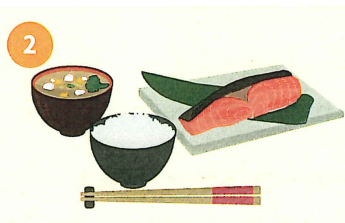
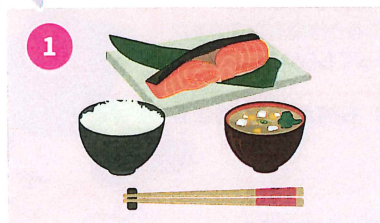
「食べ物の話をよくしていますか？」



参照:厚生労働省 楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～

キッズチャレンジクイズ

ただ りょうり しかた
正しい料理のならば方はどれでしょう？



「きゅうしよく」の編集長は、食育の専門家として活躍する方です。食育の大切さを伝えるために、毎月「きゅうしよく」を発行しています。食育の大切さを伝えるために、毎月「きゅうしよく」を発行しています。

モグちゃんと一緒に学ぼう！子ども食育



給食だよりのバックナンバーや食育ぬりえなど情報満載！



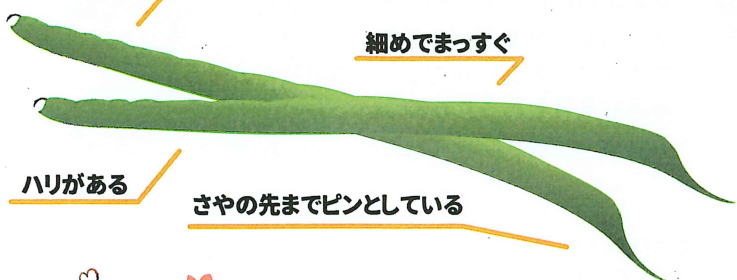
さやいんげんの選び方

鮮やかな緑色

細めでまっすぐ

ハリがある

さやの先までピンとしている



栄養素

カロテン(目や皮膚の健康を保つ)

豆知識 板ずり

ゆでる前にまな板の上にさやいんげんを並べ、塩少々をふりかけて手の平で「すると、細かい産毛が取れて口当たりが良くなります。



きせつの食べ物料理

いんげんの胡麻和え

材料：2人分

	インゲン	120g(12本)
調味料A	すりごま(白)	19g(大さじ2弱)
	砂糖	9g(大さじ1)
	醤油	18g(大さじ1)



- 1 沸騰した湯に塩(分量外)を加え、板ずりしたインゲン(4cm幅カット)を1~2分茹でて冷水に取り、水を切っておく
- 2 1のインゲンを【調味料A】に混ぜ合わせる

かんたんおやつ

バナナパンケーキ

材料：2人分

材料A	卵	50g(1個)
	砂糖	23g(大さじ2・1/2)
	牛乳	75ml(大さじ5)
	バニラエッセンス	数滴
材料B	小麦粉	100g(1カップ弱)
	ベーキングパウダー	4g(小さじ1)
	バナナ	90g(中1本)
	油	適量



材料を混ぜたり、粉をふるう作業をお子さまにやってもらいましょう。



- 1 ボウルに【材料A】を入れ、泡だて器で混ぜ合わせる
- 2 【材料B】をよく混ぜ、1にふるい入れて混ぜ合わせ、バナナ(1cm角切り)も加えてよく混ぜる ※飾り用のバナナは取り分けておく
- 3 フライパンに油を引き、クッキングペーパーでしっかりとふき取る
- 4 3に2の生地を丸く流し入れ、弱火で表面にぶつぶつと気泡が出てくるまで3分ほど焼く
- 5 ひっくり返してさらに2分ほど焼き、飾り用のバナナ(輪切り)を飾る

