きゅうしょくだより 2020年 6月号

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。
ご家庭でも出来る身近な食育は、食事の準備、お買い物などたくさんあります。
きゅうしょくだよりでは、親子で楽しめる食育情報をお届けしていますので、
ぜひ、お子さまと一緒に、お楽しみください！

お箸をじょうずに持てるかな？！

日本人の食事になくてはならない「お箸」は、長い歴史のなかで、日本人独特の美意識や礼儀作法も育みました。
お箸の正しい持ち方、使い方を身につけましょう！

①上のお箸を親指・人差し指・中指の三本で持ちます。

②下のお箸を薬指の先端と親指・人差し指の股部に置いて
しっかり固定し、親指で二本を押さえます。

③食べるときは下のお箸を固定し、上のお箸だけを動かします。

箸使いのマナー違反

間違った使い方に、気をつけましょう！

●握りばし
握るようにしてお箸をもつこと

●刺しばし
料理にお箸をつき刺すこと

●迷いばし
どの料理にするか
お箸を持ったまま迷うこと

●探りばし
汁物などを器の中で
かきまぜて中身を探ること

●寄せばし
器をお箸で引き寄せること

●はし渡し
自分のお箸から
別のお箸に食べ物を受け渡すこと

歯と口の健康週間

6月4日～10日の1週間は「歯と口の健康週間」です。
むし歯を予防するためには、よく噛んで食べ、食後の
歯みがきを習慣にすることがとても大切です。よく噛んで
食べることは、唾液の分泌を促します。
唾液は口の中を自浄する
（洗い流す）作用を持ち、
むし歯や歯周病を予防します。

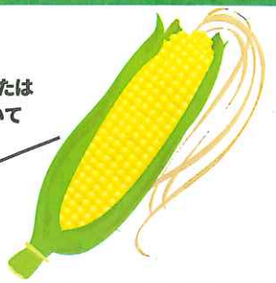
キッズチャレンジクイズ

たべるときのまちがいが3つ、みつけられるかな？

正解：① 握りばしではなく、「正しいお箸の持ち方」で持ちましょう！
② お茶碗はお箸を持たない方の手で持って食べましょう！
③ 猫背ではなく、姿勢よく食べましょう！

きせつの食べ物探偵団♪「トウモロコシ」

選び方
皮が濃い緑色、ひげが褐色または
黒褐色、実が先までつまっていて
ふっくらツヤツヤ



＊栄養素＊
糖質（からだを動かすエネルギー源になる）
食物繊維（腸の動きを活発にする）

＊豆知識＊
トウモロコシの美味しいゆで方

①水をはった浅い鍋の中にトウモロコシをいれ、ふたをして強火にかける
②沸騰してから3分で火をとめて、塩を入れ、2～3分おく
③ザルにあげて、水気をきったらできあがり！
★すぐに食べない場合には、ラップでぴったりと巻いておけば、時間が経ってもシワがよりません。また、傷まないように、冷めたらすぐに冷蔵庫にしまいましょう♪

つくろう 食べよう お料理大好き！

きせつの食べ物で料理

コーンチキンボール

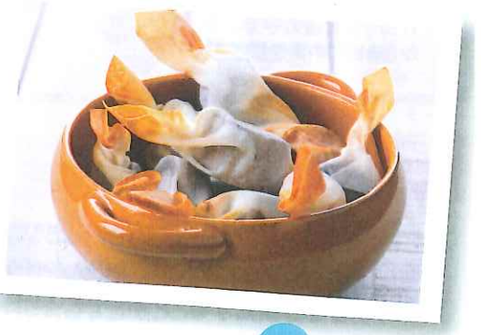
材料：2人分

トウモロコシ	100g（1/2本）	片栗粉	9g（大さじ1）
鶏挽肉	140g	ショウガ	5g
長ネギ	15g （1/8本）	油	適量
味噌	18g（大さじ1）		

作り方
❶トウモロコシは水から入れ、沸騰してから3分茹でたら、お湯を切り、冷ましておく
❷ ❶のトウモロコシを芯から外してばらし、ペーパータオルでよく水気をとっておく
❸ボウルに鶏挽肉と長ネギ（みじん切り）、味噌、片栗粉、ショウガ（すりおろし）を入れてよく練り混ぜる
❹ ❸を6等分にして丸め、❷のトウモロコシをまぶしつける
❺180℃に熱した油で5分ほど揚げ、油をきる

保育園で人気のかんたんおやつ

バナナのキャンディーロール



材料：12個分

春巻きの皮	36g（3枚）	水溶き薄力粉B	薄力粉	3g（小さじ1）
バナナ	120g（大1本）		水	30ml（大さじ2）
材料A ココア	1.5g（小さじ1弱）			
材料A 砂糖	2g（小さじ2/3）			

作り方
❶春巻きの皮を縦横半分に切って4等分にし、角が手前にくるように準備をする
❷バナナは12等分の輪切りにし、片面に【材料A】をまぶす
❸ ❷のバナナを❶の皮の手前に1個おき、くるっとまるめて【水溶き薄力粉B】で端をとめる
❹両端にも【水溶き薄力粉B】をつけ、ひねってとめ、アルミホイルに並べる
❺オーブントースターに❹を入れ、750Wで5分を目安にこんがりと焼く

ソラレピ App Store からダウンロード Google play ソラレピ 検索
食育レシピをもっと見たい方はPC・スマートフォンまたはアプリで検索！