

# 6月食育だより



令和元年5月31日  
中野区立中野第一小学校

## 家族そろって食卓を囲みませんか？



近年、小学生の約5人に1人、中学生の約3人に1人が、朝ごはんをひとりで食べているといわれています。また、塾や習い事などにより、夕ごはんも家族そろって食べることが少なくなっているようです。しかし、ひとりで食べている子は、心や体に不調を感じやすくなります。ぜひ、家族で食卓を囲み、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を増やしていただけたらと思います。

小さいころから豊かな食の体験を積み重ねていくことは、生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることにつながります。

### 「食育」とは… (食育基本法より)

- 生きる上での基本であって、**知育、徳育および体育の基礎**となるべきもの。
- さまざまな経験を通じて「食」に関する**知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践**することができる人間を育てること。

☆読書旬間後に本のメニューが登場します。ぜひ旬間中に読んでみてください。

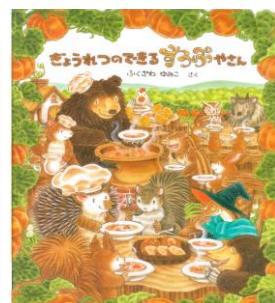
21日『ぎょうれつのできるすうびやさん』さわやかおまめのスープ

24日『精霊の守り人』ノギヤの弁当風ごはん、タンダの山菜汁

☆2年生がそらまめのさやむきに挑戦します。

11日、2年生が旬のそらまめのさやをむきます。むきたてのそらまめを1人1粒、磯辺揚げにして給食に出します。

おいしくいただきますよ！



### ☆給食レシピ☆

子供たちから「作り方が知りたい!」という声が多かったレシピを2つ紹介します。

#### 石狩汁(2人分)

銀鮭(角切り)30g、豆腐(さいの目)20g、人参20g、大根40g、じゃがいも40g(全ていちょう)、ねぎ(小口)20g、だし汁(給食だと昆布と鰯厚削り)適量、みそ適量、バターまたはマーガリン2g(小さじ1/2弱)

①鮭は塩と酒をふって10分程おき、流水で手早く洗う。酒を入れたお湯でゆでる。

②別の鍋にだし汁を入れ、材料を順に煮る。

③材料が煮えたら、鮭、調味料を入れて味をととのえる。

#### おからのきつね焼き(2人分)

焼いても、揚げても美味しいです。鶏または豚挽き肉35g、玉葱(みじん)35g、塩、こしょう少々、じゃが芋45g(蒸かして潰す)、おから30g、醤油小さじ1弱、みりん小さじ1弱、砂糖0.6g(1つまみ)、油揚げ1枚(1/2に切る)

①油を熱し、挽き肉、玉葱を炒める。塩こしょうを軽く振る。蒸かして潰したじゃがいも、おから、醤油、みりん、砂糖を加えて具を作る。(コロッケの具のようになる。具が固い場合はだし汁か水を少量入れ調整する。)

②油揚げを1/2に切って裏返す。中に具をつめ、口を閉じる。表面に軽く油をまぶし、オーブンで焼く。

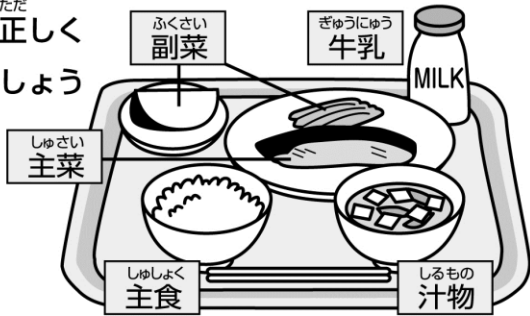
# 給食時間の過ごし方

## 食事編

時間を守って、楽しい雰囲気  
で食べましょう。

### 給食がそろっているか確認する

食器は正しく  
並べましょう



### 食事のあいさつも忘れずに



### 正しい姿勢で食べる

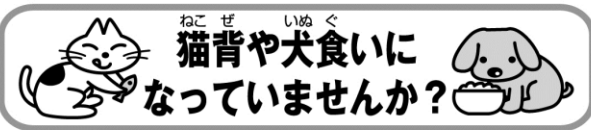
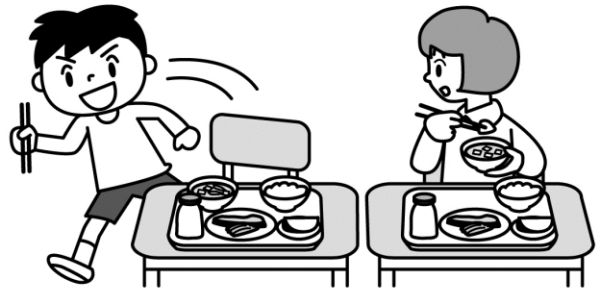
背筋をのばす  
ご飯や汁物の  
おわんは  
手に持つ



主食（ご飯・パ  
ン）とおかずを  
交互に食べる

### 食事のマナーを守る

食べているときに立ち歩かない

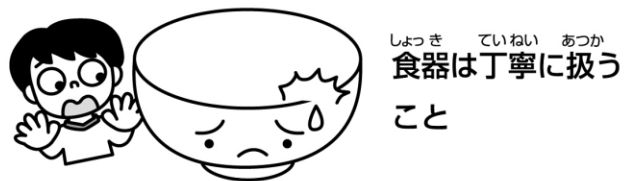


### よくかんで食べる

パンなどをのどに  
詰まらせる事故が起  
こっているので注意



食べ物を口に入れ  
たまま話したり、  
友達の嫌がる話を  
しない

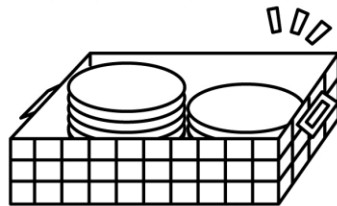


### 後片付け

残した食べ物  
は入っていた  
入れ物にもどす



食器はからにして、  
きちんと重ねる



配膳台や机の上  
をきれいにふく



食後すぐに、激しい運動をすることは避けましょう