

5月食育だより

令和2年度 5月号
川口市立十二月田小学校



家庭では、こんな食育を！.....



一緒に食事の
支度をする

買い物や調理などの経験は、
食べ物を大切にする心を育
みます。

共食の回数を
増やす

テレビを消して、会話を楽しみながら
ゆっくり食事する機会を。



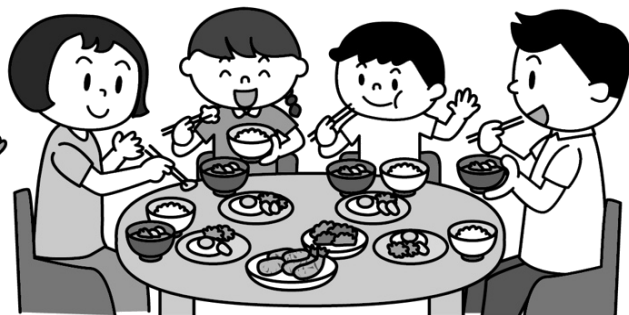
朝ごはんを必ず
食べる

早寝・早起き・朝ごはん、
生活リズムを整えましょう。



栄養バランスを
意識する

主食・主菜・副菜をそろえる
と、栄養のバランスがよくな
ります。



行事食や郷土料理
を取り入れる

“わが家の味”を子どもたち
へ伝えてあげてください。



食育で育てたい食べる力.....



<p>食べ物やつく る人への感謝 の心</p>	<p>一緒に食べた い人がいる (社会性)</p>	<p>心と身体の健 康を維持できる</p>	<p>食事の重要性 や楽しさを理 解する</p>	<p>食べ物を選択 や食事づくり ができる</p>	<p>日本の食文化 を理解し伝え ることができる</p>
---------------------------------	-----------------------------------	---------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------

出典：内閣府「食育ガイド」

給食レシピ♪ ポークノテーオニオンソース

- 【材料：給食4人分】
- 豚ロース肉.....50g×4人分
 - 塩.....少々
 - こしょう.....少々
 - たまねぎ.....1/3個程度
 - 炒め油.....小さじ1/2
 - 砂糖.....小さじ2
 - みりん.....小さじ1強
 - 酒.....小さじ1強
 - しょうゆ.....大さじ2/3
 - 片栗粉.....小さじ1/2
 - 水.....大さじ1と1/2

- 【作り方】
- ① 野菜の下処理をしておく。たまねぎ(薄切り)。
 - ② 豚肉に塩・こしょうをふって、下味をつけておく。
 - ③ フライパンで豚肉を両面焼く。焦げ付く場合は分量外の油をいれる。
 - ④ フライパンに炒め油を入れ、たまねぎを炒め、しんなりしたら調味料と水を入れ、片栗粉でとろみをつける。②の豚肉にかけてできあがり。

ポークノテーオニオンソースは、たまねぎの甘みがおいしいソースです。ソースの中に、すりおろしたしょうがやにんにくを入れてアレンジしてもおいしいです。

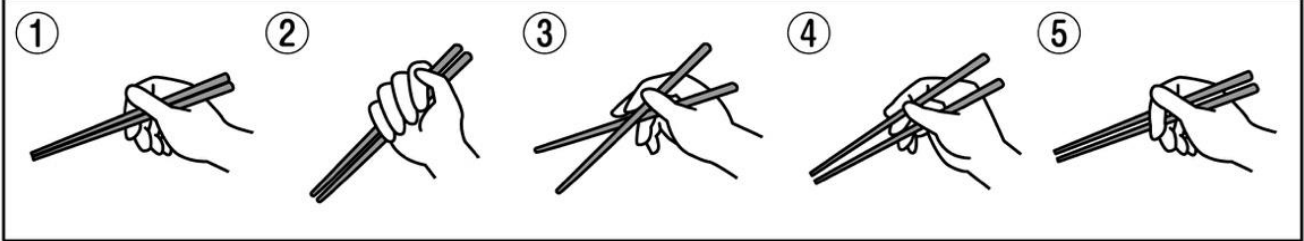
給食がはじまったときに、おはしをカッコよく持てるようにしよう！

おはしのマナークイズ

ただ おも え
正しいと思う絵を、
かこ
○で囲みましょう。



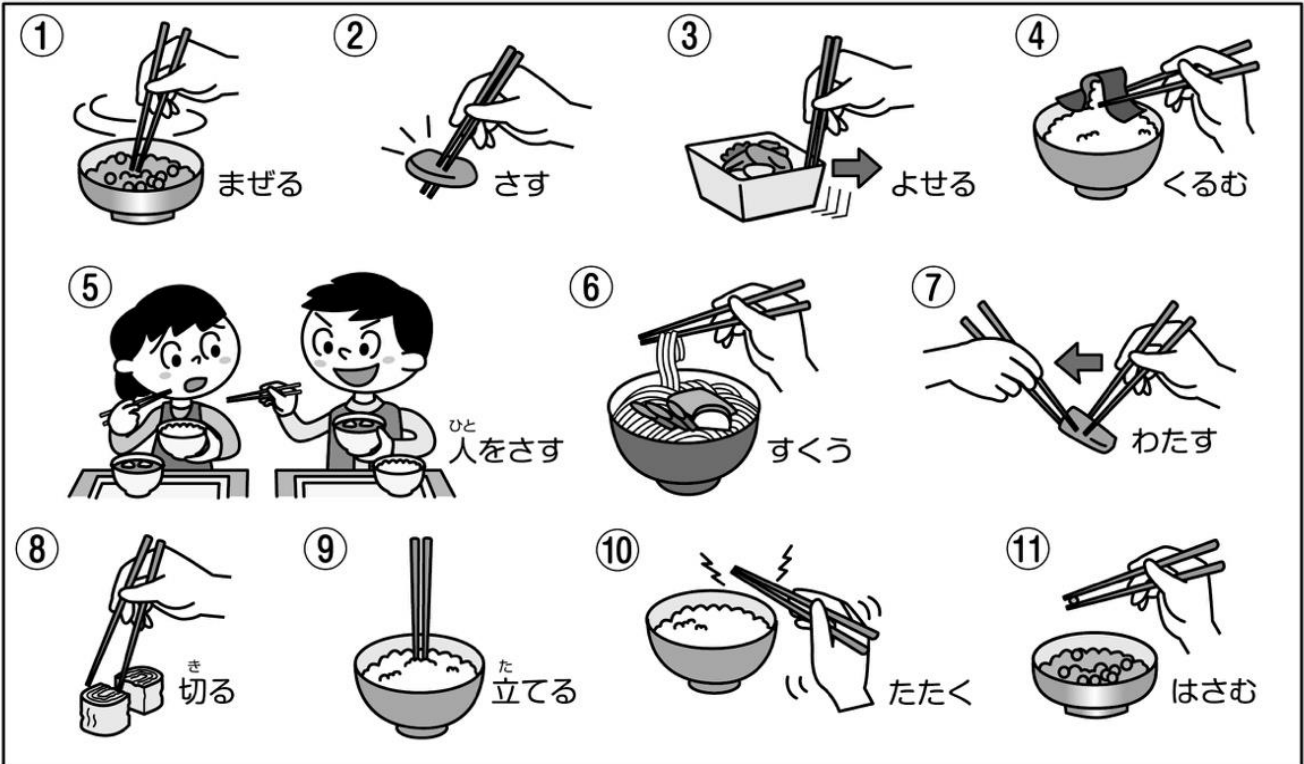
Q1 正しいおはしの持ち方はどれでしょう？



Q2 正しいおはしの置き方はどれでしょう？



Q3 おはしは、いろいろな使い方ができます。正しく使っている絵を5つ選びましょう。



こたえ

Q1 = ④ (自分が正しく持っているかどうか、まわりの人にも確認してもらいましょう。)

Q2 = ① (食器の手前に置きます。食事中も④のように食器の上に置いてはいけません。)

Q3 = ①④⑥⑧⑪ (②は「刺しばし」、③は「よせばし」、⑤は「指しばし」、⑦は「拾いばし」、⑨は「立てばし」、

⑩は「たたきばし」といって、やってはいけないはしの使い方です。覚えておきましょう。)