

11月食育たより

令和2年度 11月号
川口市立十二月田小学校

子どもの心を育む 「共食」のススメ

家族で食卓を囲んでいますか？ 忙しくてなかなか家族がそろわないというご家庭が多いかもしれません。しかし、朝食を一人で食べている子どもは、そうでない子に比べて、心や体に不調を感じる割合が高くなります。

「共食」は食事を一緒に食べるだけでなく、買い物や料理、後片付けなど、「食行動を共有すること」とされており、子どもの健やかな成長のために欠かせません。家族で話し合い、できることから取り組んでみませんか。



家族で食卓を囲んでいても、これでは共食といえません。会話を楽しみながら食事をしましょう。



給食レシピ♪ ひじきの五目煮

【材料:給食4人分】

- ・ひじき………大さじ2
- ・豚ひき肉………20g
- ・にんじん………3cmほど
- ・さつまあげ………11×7cmで1/2枚
- ・糸こんにゃく………25g
- ・砂糖……………大さじ1強
- ・だし汁……………20cc
- ・酒……………小さじ1~2
- ・しょうゆ……………大さじ1

【作り方】

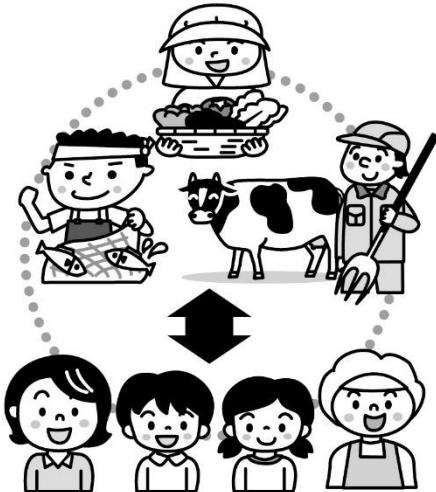
- ① 野菜などの下処理をしておく。ひじき(戻しておく)、にんじん(せん切り)、さつま揚げ(半分に切り、5ミリ幅)、糸こんにゃく(5cmほどに切る)。
- ② 鍋に豚ひき肉を入れ、酒を振り入れて火を通す。豚ひき肉に火が通ったら、にんじん、糸こんにゃく、さつま揚げ、ひじきの順に加える。
- ③ だし汁、砂糖、しょうゆで味を整え、5~10分ほど煮たらできあがり。

ひじきの五目煮は、さまざまな具材が入ります。ごはんにかけて、ひじきごはんにしてもおいしくいただけます。さつまあげを油揚げに変えててもおいしいです。いろいろな具材でお試しください。

ぞん

ご存じですか？「地産地消」

地産地消とは、「**地域で生産された農林水産物を地域で消費する**」取り組みです。食料自給率の向上に加え、新鮮で安全な食材を手に入れることができる、輸送にかかるコストを減らし環境にも優しいなど、よいことがたくさんあります。学校給食では、下記のような教育的効果も期待されることから、積極的に地場産物の活用に取り組んでいます。ご家庭でも「地産地消」を意識して、食材を選んでみてはいかがでしょうか？



学校給食に
地場産物を
活用すると…



地域の自然、食文化、
産業などへの理解が
深まる



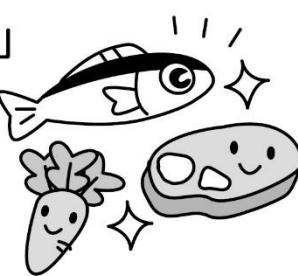
食料の生産、流通などに
関わる人びとの努力を
より身近に理解するこ
とができる



生産者や生産過程など
を理解し、食べ物への
感謝の気持ちを抱く
ことができる



「顔が見え、話ができる」
生産者などにより生産
された、新鮮で安全な
食材を確保するこ
とができる



流通にかかるエネルギー
や経費の節減、包装の
簡素化など、環境保護に
貢献するこ
とができる



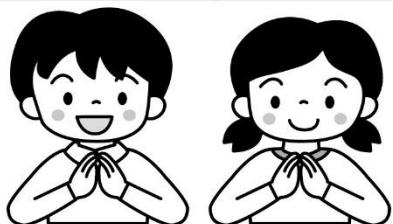
生産者など、地域の方の
学校教育に対する
理解が深まり、連携・
協力関係を築く
ことができる



日本や世界を取り巻く食料
の状況や、食料自給率に
関する知識や理解を
深め、学習意欲を向上
させることができる



11月23日は
勤労感謝の日



生産者の方や食べ物に感謝
して、食事をおいしくいただきま
しょう。