

# 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、これでは共食とはいえません。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

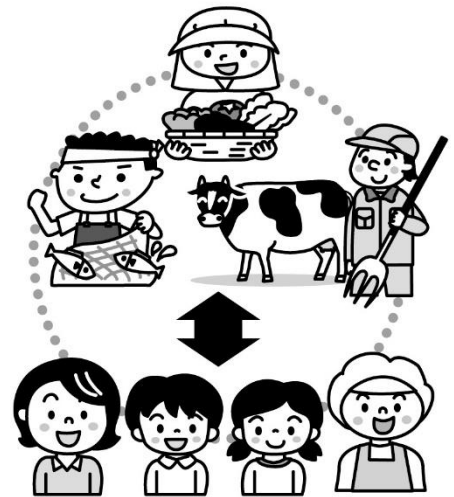
### 【作り方】

- 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。さつま揚げを油揚げに変えてもおいしいです。いろいろな具材でお試してください。

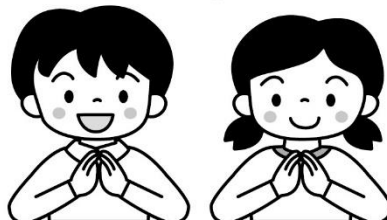
# ぞん ち さん ち しょう ご存じですか？「地産地消」

ち さん ち しょう ち いき せいさん のうりんすいさんぶつ ち いき しょうひ  
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」  
と く しょうりょうじきゅうりつ こうじょう くわ しんせん あんぜん しょうざい て い  
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  
か きたい せつきよくてき じば さんぶつ かつよう と く  
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。  
か てい ち さん ち しょう いしき しょうざい えら  
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？



<p>かつ こう きゅうしよく <b>学校給食に 地場産物を 活用すると…</b></p> <p>じ ば さん ぶつ <b>地場産物</b></p>	<p>ち いき し ぜん しょうぶん か <b>地域の自然、食文化、 産業などへの理解が 深まる</b></p>
<p>しょうりょう せいさん りゅうつう <b>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</b></p>	<p>せいさんしゃ せいさん か てい <b>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</b></p> <p>かん しゃ <b>感謝</b></p>
<p>かお み はなし <b>「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</b></p>	<p>りゅうつう <b>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</b></p>
<p>せいさんしゃ ち いき かた <b>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</b></p>	<p>に ほん せ かい と ま しょうりょう <b>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</b></p>

かつ にち  
**11月23日は**  
きん ろう かん しゃ ひ  
**勤労感謝の日**



せい さん しゃ かた た もの かん しゃ  
**生産者の方や食べ物に感謝  
して、食事をおいしくいた  
きましよう。**