

食育だより 春休み号

川口市立十二月田小学校
令和6年3月
★毎月19日は食育の日★

近年、一人で食べる「孤食」のほか、さまざまな「こ食」が問題となっています。これらは、栄養バランスや食嗜好の偏り、食事のマナーが身に付きにくいなど、食に関する問題点を増加させる要因となります。



| | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|---|
| 個食 同じ食卓で食べている物がそれぞれ違うこと | 子食 子どもだけで食べること | 固食 同じ物ばかり食べること |
| 小食 必要以上に食事量を制限すること | 濃食 濃い味つけの物ばかり食べること | 粉食 パンや麺類など、粉から作られた物ばかり食べること |

「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえて食べよう!

健康な体を作るためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。

| | | |
|-----------------------|---|------------------------|
| 副菜となるおもな料理 | 汁物も副菜の1つです。 野菜、きのこ、海そう、豆腐や油揚げ、みそなどの大豆製品をとることができます。また水分の補給にもなります。 | 主菜となるおもな食べ物 |
|-----------------------|---|------------------------|

「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

| | | |
|------------------------|-----------------------------|--|
| 給食の前に手をきれいに洗えた | 給食当番の身支度をきちんとできた | 食事のあいさつを心を込めて言えた いただきます |
| 食器を正しく並べることができた | お箸を正しく持ち、上手に使うことができた | よくかんで味わって食べることができた |
| 地域の産物や食文化を知ることができた | 日本の伝統行事と行事食について知ることができた | バランスのよい食事の組み合わせがわかった 牛乳・乳製品 果物 主食 主菜 副菜 |

ご家庭で給食メニューを作ってみませんか?

♪手作りふりかけ♪

- 【材料：給食4人分】
- ・かつおぶし・・・12g
 - ・砂糖・・・大さじ1/2
 - ・みりん・・・大さじ1
 - ・しょうゆ・・・小さじ2
 - ・いりごま(白)・・・5g

ごはんがすすむ「ふりかけ」です。だし取り後のかつおぶしや、水を足して作るとしっとりとした「ふりかけ」が出来上がります。

- 【作り方】
1. フライパンにかつおぶしを入れて乾煎りをする。
 2. 調味料とごまを加えてよく混ぜる。
 3. かつおぶしに調味料がなじんだら出来上がり。
- ※学校給食での分量です。ご家庭で調節をお願いします。