



寒い中にも春の日ざしを感じ、一日一日と春が近づいてきています。卒業式を間近に控え、今年度も残りわずかとなりました。子どもたちは、それぞれに成長し、新しい学年に期待をふくらませているところです。

さて、今月は1年間の締めくくりの月です。振り返りの意味として家庭でできる食育についてお話しします。

今月の給食目標

一年間の反省をしよう

やってみよう！家庭でも食育を



- (1) 親子のコミュニケーションの機会は、食べ物から。
今日の給食について話題にしたり、食べ物の話をたくさんしたりする。
料理名が分かる。食べたいものが自分で言える。とても大切なことです。
- (2) 子どもが食料品などの買い物やお手伝いを喜んで、できるように声かけをする。
テーブルを拭いたり、箸を並べたり少しずつ……。人の役に立つという経験は大切です。
- (3) 食事中はテレビを消して「ながら食べ」をやめ、食べることに集中できる環境を作る。
- (4) 「いただきます」「ごちそうさま」を感謝の心をこめていい、正しい姿勢で食べられるように心がける。
- (5) 郷土料理や行事食の由来、箸の持ち方、季節の野菜や料理など食と健康に関する知識を子どもの発達段階に合わせてわかりやすく伝える。
5つすべて実行しようと思わず、ひとつずつ……。ちょっとしたきっかけから子どもたちは、食べることや健康に関心をもてるようになると思います。

「子どもは好きなものを食べていけば大きくなる。」なんて、思っていないですか？生活習慣病とは、大人だけがある日突然になるものではありません。生活習慣の積み重ねで発症します。子どもたちの中には強いこだわりがある人もいます。限られたものしか食べられないとリスクは高まります。将来、もし生活習慣病になり食事制限が必要になった場合、つらい思いをすることも考えられます。**食事は毎日のことです。その積み重ねは、将来の健康に大きく影響することを考えて家庭で、学校給食で、食事のバリエーションが広がるようにしていきましょう。**



そつぎょう こうとうぶ ねんせい
卒業をむかえる高等部3年生へ

きゅうしょく なつ ひと つく
給食が懐かしくなったらおうちの人と作ってみてください。

温泉卵をのせて食べてもおいしいですよ。

豚丼

- <材料> 4人分
 ごはん・・・どんぶりに4杯
 豚スライス肉・・・200g
 にんにく・・・1かけ
 しょうが・・・にんにくと同量
 炒め油・・・少々
 たまねぎ・・・中1個
 糸こんにゃく・・・100g
 ごぼう・・・100g
 酒・・・大さじ1
 砂糖・・・大さじ1
 みりん・・・大さじ1
 しょうゆ・・・大さじ2強
 青ねぎ・・・2本

<作り方>

- ① にんにくとしょうがは、細かいみじん切りにしておく。豚肉は3cmくらいに切っておく。たまねぎは、1cmくらいのくし切り。糸こんにゃくは、湯通ししてざく切り。ごぼうは、ささがきで、水にさらしてあく抜き。
- ② 鍋に炒め油とにんにく、しょうがを入れて点火。香りがしてきたら豚肉を炒め、酒を入れる。ごぼうを炒めて、しんなりしてきたらたまねぎも炒める。いとこんにゃく、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ、ふたをして柔らかく煮る。(つゆだくにしたときは、水を50cc程度入れる。)
- ③ 最後に小口切りの青ねぎを入れ火を止め。ごはんにかけていただく。

ハニーマスタードチキン

お弁当の1品にもなりますよ。

- <材料> 4人分
 とりもも肉(70g程度)・・・4切れ
 しょうゆ・・・小さじ2
 はちみつ・・・大さじ1
 粗挽きつばマスタード・・・大さじ1
 オイスターソース・・・小さじ1
 塩・・・少々

<作り方>

- ① ナイロン袋に鶏肉と調味料全て入れ軽くもんで20分くらい味をなじませる。(一晩漬けて、朝焼いてお弁当に入れてもいいです。)
- ② テフロン加工のフライパンに小さじ1程度の油を入れ、弱火から中火で蓋をして両面色よく焼きます。(焦げやすいので気を付けてください。)