

平成24年12月18日

河小 食育だより 12月号

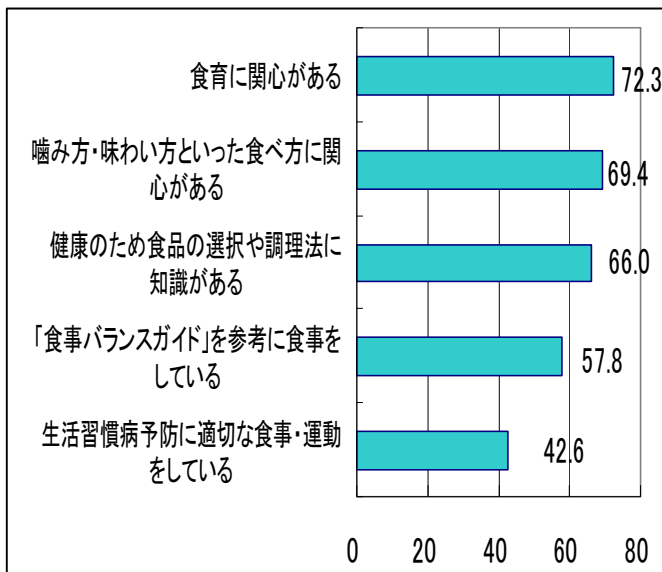
栄養教諭の堀崎です。すでに警報が出るなど、感染性胃腸炎が大流行しています。給食センターでも職員が感染し、保護者の皆様にはたいへんなご心配とご迷惑をおかけしました。子どもたちにとって楽しみの多い冬休みは真近。生活リズムを整え、新たな年を健やかに迎えてほしいと願っています。

食育 その6 「食で深めよう 家族の絆」

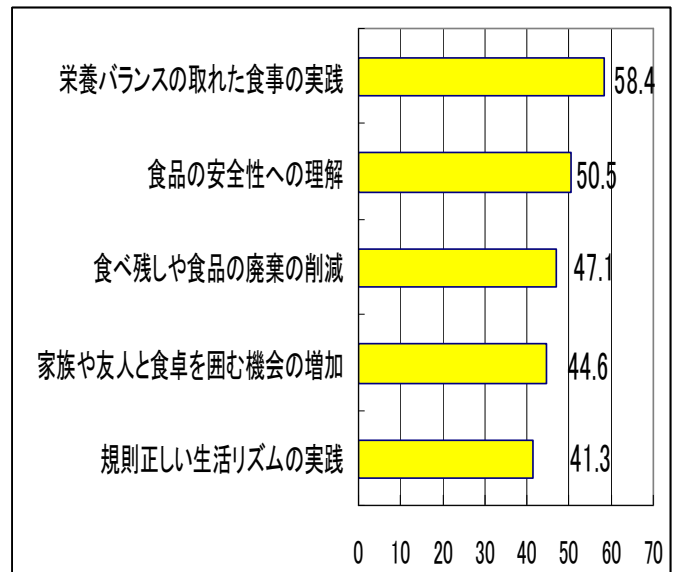
以下は、平成24年4月20日に内閣府より発表された「食育に関する意識調査」の結果です。

全国で20歳以上の3000人を対象に毎年実施されます。

◇食についての意識・知識は。(%)



○今後の食生活で特に力を入れたいことは。(%)



「日ごろの食生活で実感することは」の問いに。

92.8%	食生活は生産者を始め多くの人々の苦労や努力で支えられていると実感する。
86.3%	食生活は自然の恵みにより成り立っていると実感する。
82.5%	食を通じたコミュニケーションは精神的豊かさをもたらすと実感する。
74.1%	地域には伝統行事や気候と結びついて育まれてきた食文化があると実感する。

この調査で、90.2%の人が「家族と一緒に食事をすることは重要である」と答えていました。共に食事をすることは、会話がが増えてコミュニケーションが密になることや、心の安定を得て絆を深められる上で、大事な機会であることが分かります。



ホーリー

料理用語クイズ

冬休みは家族で料理を楽しみましょう。その前に！
(枠から選んで。答えは下に。)



1. 炊飯器でご飯を ()
2. 包丁でジャガイモの皮を ()
3. 包丁で魚を三枚に ()
4. やかんでお湯を ()
5. 鍋で大根をコトコト ()
6. 天ぷらを油で ()
7. 料理を器に ()



あげる おろす わかす いる もりつける むく たく



給食でも作ります！ お正月にもぜひ

ナッツ田作り & 切り干し大根のなます



〈材料〉4人分

ナッツ田作り

田作り	50g
刻みアーモンド	10g
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
バター	小さじ1/2



〈作り方〉



- ① 田作り、刻みアーモンドはそれぞれ煎る。
- ② しょうゆと砂糖を煮立て①を混ぜる。最後にバターを加える。
(バターを使うとおいしく、くっつきません)

切り干し大根のなます

切り干し大根	20g
にんじん	小 1/3 本
ごま	小さじ1/4
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/3
酢	大さじ1



- ① 切り干し大根は水で戻し、にんじんは5センチ長さの千切りにする。
- ② ごまは煎る。
- ③ 切り干し大根とにんじんを別々にさっと茹でて冷ます。
- ④ 砂糖、塩、酢を煮立てて冷ます。
- ⑤ 茹でた材料を④の合わせ酢で和える。
- ⑥ ごまを振る。
(給食では意識して種実類を使います。)

