

平成24年4月23日



河小

食育だより

4月号



こんにちは。
栄養教諭の堀崎美紀代
です。お子さんのご入
学・ご進級おめでとうご
ざいます。18日(水)
から全校の給食が始まり
ました。これから毎月、
子どもたちの心身の健康
を育む食育についてお知
らせします。



ほりさき



- ★ 学校給食は、学校給食法に基づき、①**食事の重要性**を理解する、②**心身の健康**を考えた食事の取り方を理解する、③**食事を選択する能力**を身につける、④**食への感謝の心**を育てる、⑤**食事のマナーや社会性**を養う、⑥**食文化を尊重**するという6つの目標の達成をめざしています。

平成24年度 河和小学校の「食の重点目標」は

1. 何でも食べて元気な体をつくる。

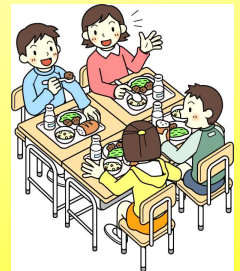
健康の源は食生活から。食べることは生きる意欲を高めます。

2. 正しい食事マナーを身に付け、感謝して食べる。

心と体は食べ物によって育まれます。食べ物を大切にし、マナーよく食べることは、自分や周りを大切に思う心の表れです。

3. 心身の健康を図るため、朝食をはじめとする生活習慣を見直す。

落ち着いた学校生活を送るには、一日の始まりである朝食を充実させることが必要です。それには生活習慣を見直し、リズムある生活をしましょう。



食育 その1 「食で育む体と心」

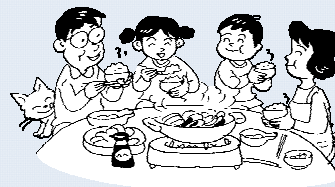
食事は空腹を満たし、栄養をとるとともに、家族や仲間とコミュニケーションをはかる場です。周りをなごませる心配りも、毎日の家庭の食卓で育まれます。



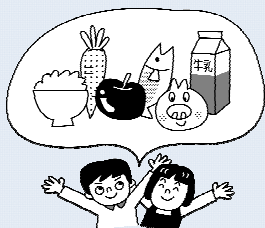
協力しあって 準備や片づけ
をしましょう。



作った人や恵みに感謝して
食べましょう。



食事にふさわしい会話を
楽しみましょう。



地元の郷土料理や食文化
を知ること地域への愛着
が生まれます。



よくかむと、
脳にも
からだにも、
よい働きが
あります。

よくかむことは味覚を育てたり脳を活性化させたりする
だけでなく、かむリズムが脳に伝わると、心を落ち着か
せるホルモンが体から分泌される効果もあります。

給食おすすめ料理【4月26日】

ビーフンの野菜炒め

〈材料〉4人分

ビーフン	30g
オイルツナ	小1缶
キャベツ	50g
赤ピーマン	1/2個
たけのこ	20g
乾しいたけ	1枚
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	小さじ1

(作り方)

- ①オイルツナは油を切る。
- ②キャベツは1センチ巾、赤ピーマンは5ミリ巾、たけのこは千切りにしてさっと茹でる。乾しいたけは戻して千切り（戻し汁も使用）にする。
- ③ビーフンはぬるま湯でさっと戻す。
- ④フライパンを熱し、ごま油半量で野菜を塩・こしょうで炒め、火が通ったらツナも入れる。
- ⑤ビーフンを加え、しょうゆで味を調え香り付けに、ごま油半量をさっと混ぜる。

給食では中華風の献立の時、添えのおかずとして作ります。ぜひおためしください。

