



河小 食育だより 5月号



こんにちは、栄養教諭の堀崎です。さわやかな季節になりました。新学期から一か月あまりが過ぎました。今回より、子どもたちの心身の健康をはぐくむ食育の柱について、10回シリーズでお知らせします。

食育 その1 「楽しく食べよう」

食事は空腹を満たし、栄養をとるとともに、家族や友人とコミュニケーションを図る場です。楽しく、おいしく食べると気持ちにゆとりが生まれ、消化もよくなります。



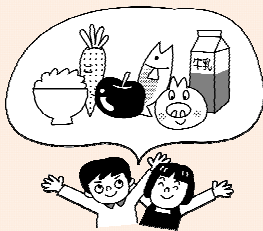
感謝して 食べる気持ちは
尊い



協力は 家族のつながり
深めます



家族みなで 囲む食卓
笑顔あり



地場産物は 食文化を知る
第一歩



かむことで 味覚も脳も
活性化

よくかむと、
脳にも
からだにも、
よい働きが
あります。

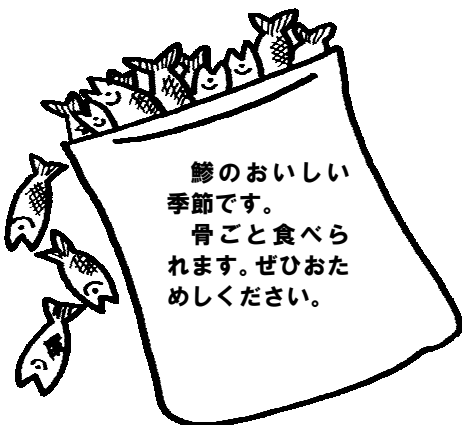
楽しい食事は心もからだ
も元気にします。



ホーリー

きゅうしょく りょうり
給食のおすすめ料理

あじ なんぼん づ
鰯の南蛮漬け



〈材料〉4人分

小あじ	12尾
小麦粉	大さじ2
片栗粉	小さじ2
揚げ油	適宜
しょうゆ	大さじ1.5
さとう	大さじ2.5
酢	大さじ3
みりん	小さじ1
一味唐辛子	適宜
白ねぎ	1本

作り方

- ①小あじは内臓をとり、小麦粉と片栗粉を付け、油で揚げる。
- ②白ねぎは細かく切る。
- ③調味料を煮て、たれを作り、ねぎを混ぜる。
- ④揚げたあじを調味料に漬け、味をなじませる。