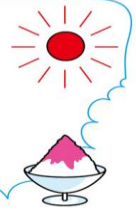


河小 食育だより 7月号

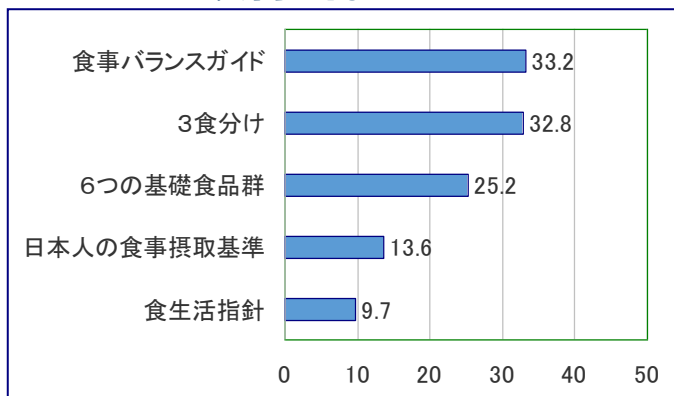


栄養教諭の堀崎です。今年も暑くなりそうで、熱中症や脱水症、食中毒が心配です。食中毒防止の3原則(清潔に調理する・加熱する・調理後は早めに消費する)はよく知られていますね。また、熱中症や脱水症の予防に、水分摂取は重要ですが、水分が豊富で体を冷やす働きのある夏野菜を積極的に取り、胃腸の働きを維持することも大切です。いずれにしても、元気な夏を過ごすには、出来るだけ多くの食材を使った食事が欠かせません。

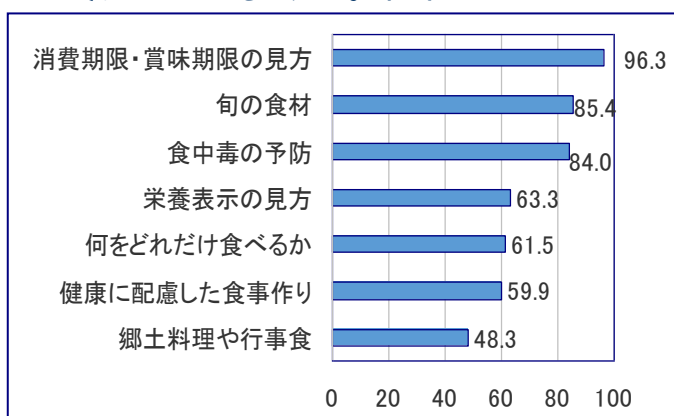
一 食育に関する調査結果一

平成24年12月 (内閣府調査)

★健全な食生活を実践するのに参考としている資料は何ですか。(%)



★食品の選択や調理についてどのくらい知っていますか。(%)



食育 その3

地産地消を進めよう！

5年生は社会科の授業で、米作りと食料生産について学びます。給食では、学校給食法の目標をふまえ「あいち食育いきいきプラン2015」のもと、次の3つを軸に地産地消を進めています。

1. 健康な体をつくる

身の回りで取れる食べ物は、その土地に住む人とつながっている(身土不二)から体に合っているという考え方です。体は食べ物でつくられます。

2. 心を育てる

食材や給食の作り手の顔が見えることで、児童に食べ物を大切にし、食に感謝する心を育てます。

3. 環境を守る

食料を遠くから運ぶと、輸送に必要な燃料から出る排気ガスで大気を汚染します。可能な限り近くで取れた食材を使います。



ホーリー

「健全な食生活の実践」には、3色分けや6つの基礎食品群が参考にされていました。また、「食品の選択や調理」については、食材に比べ、調理の面では知っているという回答の人が少ないという結果でした。学校で行う食育でも、これらを児童や家庭に伝え続けることが求められると感じました。

家族でチャレンジ 野菜de楽しもう

2年生「野菜を食べよう」で学習しました。



♪ 野菜のおなかクイズ ♪

いろいろな野菜の断面です。どんな野菜でしょう。(答えは下に)

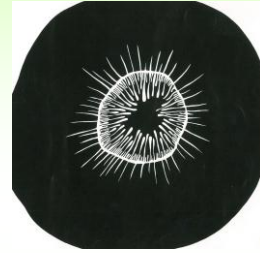
1.



2.



3.



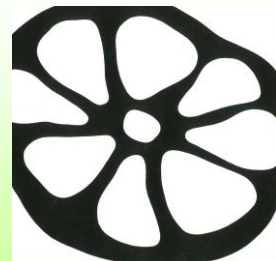
4.



5.



6.



きうち かつ さく・え 「野菜のおなか」より

6月28日

ピリッ辛汁

疲れをとるビタミン B1 の豊富な豚肉と腸を元気にする乳酸菌いっぱいのキムチで夏バテ予防を！



〈材料〉4人分

〈作り方〉



豚肉	100g
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
白菜キムチ(無添加)	100g
生揚げ	1/2枚
大根	50g
にんじん	50g
うずら卵	80g
ホールコーン	40g
ねぎ	40g
しょうゆ	大さじ1
こしょう	少々
鶏豚湯	大さじ1
(中華スープでも)	
水	600cc

- ① 豚肉は炒めて脂を取り、酒としょうゆで下味をつける。
- ② 白菜キムチは2センチ長さ、大根、にんじんは4ミリ厚さのいちょう切り、ねぎは5ミリの小口切り、生揚げは2×3センチで5ミリ厚さの色紙切りにして油抜きする。
- ③ 鍋に水と鶏豚湯(中華スープ)を入れ、豚肉、大根、にんじんを加えて煮る。
- ④ 煮えたら、うずら卵、ホールコーン、白菜キムチを入れる。
- ⑤ しょうゆとこしょうで味を調え、ねぎを加える。

