

きゅうしょく だより

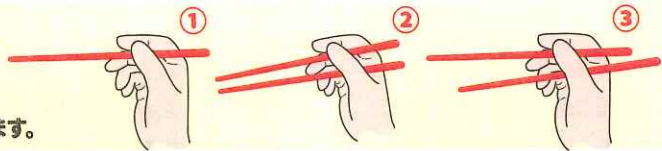
2024年
6月号

6月は「食育月間」とされています。食育の目的は「食に関する知識を習得し、自分自身の食を選択する力を身につけること」です。ご家庭でも出来る身近な食育は、食事の準備、お買い物などたくさんあります。きゅうしょくだよりでは、親子で楽しめる食育情報をお届けしていますので、ぜひ、お子さまと一緒に、お楽しみください!

お箸をじょうずに持てるかな?!

日本人の食事になくてはならない「お箸」は、長い歴史のなかで、日本人独特の美意識や礼儀作法も育みました。お箸の正しい持ち方、使い方を身につけましょう!

- ①上のお箸を親指・人差し指・中指の三本で持ちます。
- ②下のお箸を薬指の先端と親指のつけ根に置いてしっかり固定し、親指で二本を押さえます。
- ③食べるときは下のお箸を固定し、上のお箸だけを動かします。



箸使いのマナー違反

間違った使い方に、気をつけましょう!

握りばし

握るようにしてお箸をもつこと



探りばし

汁物などを器の中でかきまぜて中身を探ること



刺しばし

料理にお箸をつき刺すこと



寄せばし

器をお箸で引き寄せること



迷いばし

どの料理にするかお箸を持ったまま迷うこと



はし渡し

自分のお箸から別のお箸に食べ物を受け渡すこと



歯と口の健康週間

6月4日～10日の1週間は「歯と口の健康週間」です。

むし歯を予防するためには、よく噛んで食べ、食後の歯みがきを習慣にすることがとても大切です。よく噛んで食べることは、唾液の分泌を促します。

唾液は口の中を自浄する

(洗い流す)作用を持ち、

むし歯や歯周病を予防します。



キッズチャレンジクイズ

たべるときのまがいが3つ、みつげられるかな?



① 握りばしは、親指・人差し指・中指の三本で持ちます。
② 下のお箸を薬指の先端と親指のつけ根に置いてしっかり固定し、親指で二本を押さえます。
③ 食べるときは下のお箸を固定し、上のお箸だけを動かします。

© 2024 シダックス栄養士会 NO.2406

きせつの食べ物探偵団♪「とうもろこし」

選び方

皮が濃い緑色、ひげが褐色または黒褐色、実が先までつまっていてふっくらツヤツヤ



栄養素

炭水化物(からだを動かすエネルギー源になる)
食物繊維(おなかの調子を整える)

豆知識

とうもろこしの美味しいゆで方

- ①水をはった浅い鍋の中にとうもろこしをいれ、ふたをして強火にかける
- ②沸騰してから3分で火をとめて、塩を入れ、2～3分おく
- ③ザルにあけて、水気をきったらできあがり!

つくろう食べようお料理大好き!

きせつの食べ物で料理 コーンチキンボール

材料:2人分

トウモロコシ	100g(1/2本)	片栗粉	9g(大さじ1)
鶏挽肉	140g	ショウガ	5g
長ネギ	15g(1/8本)	油	適量
味噌	18g(大さじ1)		



- 1 トウモロコシは水から入れ、沸騰してから3分茹でたら、お湯を切り、冷ましておく
- 2 1のトウモロコシを芯から外してばらし、ペーパータオルでよく水気をとっておく
- 3 ボウルに鶏挽肉と長ネギ(みじん切り)、味噌、片栗粉、ショウガ(すりおろし)を入れてよく練り混ぜる
- 4 3を6等分にして丸め、2のトウモロコシをまぶしつける
- 5 180℃に熱した油で5分ほど揚げ、油をきる

子どもに人気のかんたんおやつ バナナのキャンディーロール

材料:12個分

春巻き皮	36g(3枚)	薄力粉	3g(小さじ1)
バナナ	120g(大1本)	水	30ml(大さじ2)
ココア	1.5g(小さじ1弱)		
砂糖	2g(小さじ2/3)		

水溶き薄力粉B

- 1 春巻き皮(縦横半分に切って4等分にする)は、角が手前になるように準備をする
- 2 バナナ(12等分輪切り)の片面に【材料A】をまぶす
- 3 2のバナナを1の皮の手前に1個おき、くるっとまわめて【水溶き薄力粉B】で端をとめる
- 4 両端にも【水溶き薄力粉B】をつけ、ひねってとめ、アルミホイルに並べる
- 5 オーブントースターに4を入れ、750Wで5分を目安にこんがり焼く



バナナにココアをまぶしたり、春巻き皮で包む作業をお子様に手伝ってもらいましょう!

モグちゃんと一緒に学ぼう! 子ども食育



給食だよりのバックナンバーや食育めいえなど情報満載!



シラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。お弁当にも活用できるおかずが満載!



公式サイト

© 2024 シダックス栄養士会 NO.2406