

きゅうしょく だより

2024年
6月号

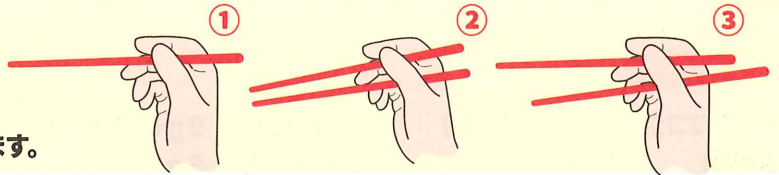


6月は”食育月間”とされています。食育の目的は「食に関する知識を習得し、自分自身の食を選択する力を身につけること」です。ご家庭でも出来る身近な食育は、食事の準備、お買い物などたくさんあります。きゅうしょくだよりでは、親子で楽しめる食育情報をお届けしていますので、ぜひ、お子さまと一緒に、お楽しみください!

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



刺しばし

料理にお箸をつき刺すこと



迷いばし

どの料理にするかお箸を持ったまま迷うこと



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



寄せばし

器をお箸で引き寄せること



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

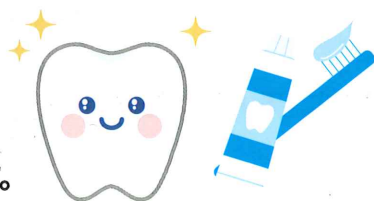


歯と口の健康週間

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 *

たべるときのまちがいが3つ、みつげられるかな?



- ① 正しいお箸の持ち方「正しい」
- ② お箸はお箸を持った方の手で持つこと
- ③ 箸身は、箸先を握るのではなく、箸の握り部分で握る

モグちゃんと一緒に学ぼう! 子ども食育



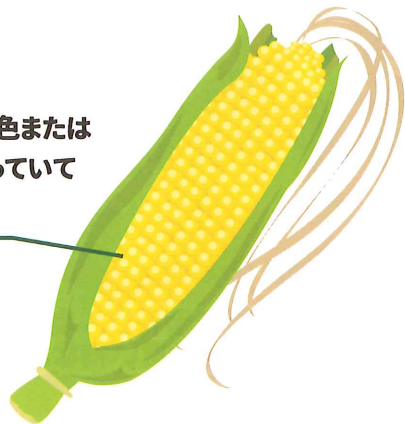
給食だよりのバックナンバーや食育めりえなど情報満載!



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 ザルにあげて、水気をきったらできあがり!



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

| | | | | |
|-------|--------------|---------|-----|-------------|
| 春巻きの皮 | 36g (3枚) | 水溶き薄力粉B | 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) | | | |



- 1 春巻きの皮(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、くるっとまらめて【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 オープントースターに 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、春巻きの皮で包む作業をお子様の手伝ってもらいましょう!



ソラレピ

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!

