

食育だより “いただきます”

令和3年6月18日

玄海小・中学校

栄養教諭 井上 恵美

6月は食べ物や食事のことについて考える「食育月間」です。私たちの体は、自分が「食べた物」でできています。よい食べ方をすれば健康になるし、食べ方を間違えると病気になることもあります。「食育」の「食」という字は「人を良くする」と書きます。食育は、食に関する体験を通して、食についての知識を持ち、自分に合った食べ物を選んで食べる力を育てていくことです。みなさんは、健康を考えて食べ物を選ぶことができますか？よいマナーで楽しく食べることができますか？スーパーで旬の食べ物や地元でとれた食べ物を探してみる、家族で楽しく会話をしながら食事をする、親子で一緒に歯みがきをする、など家庭でもできる食育に取り組んでみましょう。

旬のものや地元でとれたものを選ぶ

表示をよく見て買い物をする

野菜や果物を育てる



家庭でできる食育あれこれ



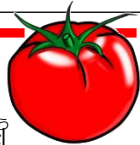
一緒に料理をする



家族みんなで楽しく食事をする



親子で歯みがき・仕上げみがき



トマトとキャベツのあっさりスープ（4人分）

材料

- ・トマト・・・大1個
- ・キャベツ・・・2枚
- ・たまねぎ・・・1/2個
- ・乾きくらげ・・・小さじ1
- ・ベーコン・・・2枚
- ・固形コンソメ・・・2個
- ・塩・・・小さじ1/2杯
- ・こしょう・・・少々
- ・水・・・600cc

作り方

- ①トマトは2cm角切り、キャベツとベーコンは1cm短冊切り、たまねぎは薄切りにする。きくらげは戻しておく。
 - ②鍋に水を入れ、中火でたまねぎを煮る。沸騰したらトマト、キャベツ、きくらげ、ベーコンを入れて煮る。
 - ③野菜がやわらかくなったら、コンソメで味を付ける。
 - ④塩、こしょうで味をととのえたら完成！
- ★トマトはミニトマトを切らずにそのまま使ってもよいです。
★臭は家にある野菜やウインナーなどにかえてもOK！

朝ごはんは眞だくさんの汁物をプラス+

～おうちの方へ～

小学校では21日(月)～25日(金)に朝ごはん調べを行います。ご家庭でも一緒に楽しく朝ごはんを食べるきっかけにしてみたいかがでしょうか。