

食育通信 第1号

家庭数配付



豊平区キャラクター こりん・めーたん

令和6年6月発行
豊平ブロック栄養教諭

豊平区の小中学校の栄養教諭から年4回食育通信を発行いたします。食事の重要性や給食レシピなど、食に関する情報を発信しますので、健康づくりにご活用ください。

毎年6月は、
食育月間です！

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。

毎年6月は「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である』と明記され、食育を『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』と位置付けています。



食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる (社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の気持ちをもつ</p>

ライフステージ別に見る食育の取り組み

<p>乳幼児期</p> <p>食べる意欲の基礎をつくる</p>	<p>学童・思春期</p> <p>食体験を深め、自分の食生活や食習慣の基礎をつくる</p>	<p>青年・成人期</p> <p>よりよい食生活を実践し、次世代へ伝える</p>	<p>高齢期</p> <p>豊かな食生活を実現し、食文化や知識・経験を伝える</p>
--	--	---	---

「学校給食」は **生きた教材** です！



学校給食は栄養バランスのとれた食事を提供し、子どもたちが健康で過ごし、望ましい食習慣を身に付けることを目的としています。毎日の給食を通して様々なことを知り、健康に成長してほしいと願いながら提供しています。



朝ごはんにおすすめ！かんたん給食レシピ

小松菜と卵のスープ

手軽に作れて、栄養たっぷりのスープです。具材は冷蔵庫にあるものを使って、いろいろなアレンジができます。

<材料> (4人分)

A	卵	2個
	豆腐	1/2丁
	小松菜	2株
	醤油	小さじ2
	酒	小さじ1
	塩	小さじ1/2
	片栗粉	小さじ2/3
だし汁	600ml	

《作り方》

- ① 豆腐は1cmの角切り、小松菜は2cm程度に切る。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、Aの調味料を入れ、①の豆腐と小松菜を入れて煮る。
- ③ 火を止め、同量または、2倍量の水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。
- ④ 再び火にかけ、煮立たせてから火を調節し、溶き卵を回し入れる。味をととのえてできあがり。

給食では、昆布と削り節でだしをとっています。市販の鶏がらスープでも美味しく作ることができます。

栄養価【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
61kcal	5.3g	3.7g	69mg	1.2mg



さばのソース焼き

ソースを使った調味料につけて焼くだけで、簡単に作ることができます。魚が苦手な人も、食べやすい味付けです！

<材料> (4人分)

A	さば切り身	4切れ
	しょうが	少々
	酒	小さじ1
	ウスターソース	大さじ1
	砂糖	小さじ1強
	みそ(できれば赤みそ)	大さじ1/2
	白いりごま	少々

《作り方》

- ① すりおろしたしょうがと酒を混ぜて、さばに下味をつけておく。
- ② Aをまぜ合わせ、①のさばにまんべんなくかけて10分ほどおく。
- ③ 白いりごまをふり、グリル(中火)で焦げないように焼く。(アルミカップに入れ、オープンでもOKです)

ソースは焦げやすいため、火加減に気を付けましょう。

栄養価【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
121kcal	10.6g	8.6g	12mg	0.8mg

