

すくうるらんち



東部地域栄養教諭・学校栄養職員

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



自分の健康のためにできること



朝ごはんを
食べる習慣を
つける

ゆっくり、
よくかんで
食べる



塩分のとり過ぎに
気をつけ、
「適塩」を
意識する



食の未来のためにできること

食べ物が何からできているか、
どこから来るのかを知る



地域でとれたものや、
環境に配慮した食品を選ぶ



食べ物の
無駄をなくし、
食品ロスを
減らす



「食べる」ことに意識を向けよう!

★あなたは毎日、どのくらい「食べる」ことについて意識していますか？
よく意識していることに◎、まあまあ意識していることに○、あまり意識していないことに△、まったく意識していないことに×を書きましょう。

<input type="checkbox"/> 心をこめた食事のあいさつ	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べる	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べる	<input type="checkbox"/> みんなで楽しく食べる
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦する	<input type="checkbox"/> 姿勢を正して食べる	<input type="checkbox"/> バランスよく食事を組み合わせて食べる	<input type="checkbox"/> 塩分をとりすぎない
<input type="checkbox"/> 食べ物がどこからやってくるか	<input type="checkbox"/> 郷土料理や行事食などの食文化	<input type="checkbox"/> 食事作りのお手伝いをする	<input type="checkbox"/> 食品ロスの削減

「食べる」ことを学ぶ大切さ

私たちが生きるためには、「食べる」ことは欠かせません。食べることについて正しく学び、自分で判断して行動することで、私たちは健康で豊かな毎日を送れるようになります。食育は、「生きる上での一番大切な基本」であり、知育(頭)、徳育(心)、体育(体)を育てる土台となります。

上記のチェック項目には、食育で学ぶ大切なことが入っています。まだ意識していないことも、これから一緒に学んでいきましょう。



家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・

朝ごはんを、規則正しい生活リズムに身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



かみかみ給食レシピ



6月4日～10日の歯と口の健康週間になんで、かみごたえのある給食レシピを紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください。



かみかみ大豆ごはん



【材料】 4人分

米	300g
大豆の水煮	60g
ちりめんじゃこ	12g
塩昆布	3g
炒りごま(白)	2g

【作り方】

- ① 米は洗米し、炊飯する。
- ② 大豆の水煮はさっと茹でておく。
- ③ ちりめんじゃこは炒っておく。
- ④ 炊いたご飯に、②と③、塩昆布・炒りごまを入れて混ぜ合わせる。

食物繊維が多い大豆を使った混ぜご飯です。豆は苦手意識がある食材なので、ちりめんじゃこや塩昆布、ごまを入れて食べやすくしました。夏は、大豆をむき枝豆に替えるとさわやかな色合いできれいです。



鶏肉とごぼうの甘辛揚げ



【材料】 4人分

鶏むね肉	200g
ごぼう	120g
小麦粉	大さじ1
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適量
★砂糖	大さじ2
★濃口しょうゆ	大さじ1と 1/2
★みりん	小さじ2
★酒	小さじ2

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り、ごぼうはななめに薄切りにする。
- ② 小麦粉と片栗粉を混ぜたものを①にまぶし、180℃の油でカラッと揚げる。
- ③ ★の調味料を合わせて火にかけ、少し煮ついたら、②の鶏肉とごぼうを入れてからめる。

かみごたえのあるごぼうをおいしく食べることができる人気メニューです。



かみかみみそがらめ



【材料】 4人分

豚もも肉(赤身)2cm角	220g
濃口しょうゆ	小さじ1
清酒	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
米粉	大さじ1
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量
みそ	15g
本みりん	小さじ1
三温糖	小さじ2
水	20cc

【作り方】

- ① 調味料Aを合わせて豚肉を漬け込む。
- ② 米粉と片栗粉を混ぜ合わせて①の豚肉にまぶす。
- ③ 180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ④ 調味料Bを合わせて火にかけ、煮立ってきたら③の豚肉を入れてからめる。

甘いみそが揚げ衣にからむ、しっかりとした味つけの料理なので、ご飯のすすむメニューです。赤身肉を使っているため、かみごたえがあります。



切り干し大根のツナ和え



【材料】 4人分

切り干し大根	25g
ツナ	60g
にんじん	40g
ほうれん草	60g
★濃口しょうゆ	大さじ1
★ごま油	小さじ1

【作り方】

- ① 切り干し大根を戻し、食べやすい長さに切る。にんじんは千切りに、ほうれん草は3cm程度に切る。
- ② ①をさっと茹で、水で冷やして水気を切る。
- ③ ②とツナを★の調味料で和える。

切り干し大根は常備しやすく、かみごたえもあるのでおすすめです。