

食育だより 6月号



雨の多い梅雨の時期がやってきました。雨が降って外に出られない休日は、親子でクッキングをしたり、家族で食卓を囲んだりしてみたいはいかがでしょうか？

今月のテーマ：「食育について」



食育は子どもたちが、正しい食の知識や食事を選択する力を養い、栄養を通じて健やかな心身と豊かな人間性を育み、生き生きと暮らすことを支援する教育です。

農林水産省は、食育を集中的に行い、推進を強化する月間を食育月間と呼び、実施期間を毎年6月と定めています。

☆家族で気軽に取り組めることから始めてみましょう！

- 家族全員が揃って一緒に座って食べる。
- 『いただきます』『ごちそうさま』を大きな声で言う。
- 野菜の種を植えてみる。成長を観察してみる。
- 食に関する絵本を読んで聞かせる。



☆食事の準備のお手伝いを親子でしてみましょう！

- ラップを使っておにぎりを丸める。
- ブロッコリーの房をわける。
- 玉ねぎの皮をむく。
- ピーマンの種をとる。
- コンニャクをちぎってわける。
- ピーラーを使って皮をむく。



※こども園でも、衛生面に配慮して、取り組んでいる内容です。

材料 4人分

・豚ミンチ	60g
・木綿豆腐	40g
・きゃべつ	100g
・長芋	60g
・小麦粉	48g
・ベーキングパウダー	2g
・だし汁	40ml
・塩	少々
とんかつソース	20g
マヨネーズ	15g
青のり	少々

お好み焼き



作り方

- ① キャベツはみじん切りにします。
 - ② ボウルに長芋をすりおろします。そこに、豚ミンチ、木綿豆腐、小麦粉、ベーキングパウダー、だし汁、塩を加えて生地を作ります。
 - ③ 油を引いたフライパンか、ホットプレートで食べやすい大きさに生地を流し、表面がきつね色になるまでに焼きます。
- ※とんかつソース、マヨネーズ、青のりをかけます。

〈1人分 131kcal〉

