

# 6月食育だより

令和3年6月1日(火)  
牛島小学校

今月は梅雨に入ります。蒸し暑い日が続くと、子どもたちの食欲がおとろえがちです。

体調をくずさないよう、ご家庭でも食生活に十分に気をつけてください。

この時期は温度・湿度がともに上がり、乾物さえもカビがはえやすくなります。

食中毒にも、気をつけましょう。

給食室でも、衛生管理にはより一層の注意をして、安心・安全な給食を作ります。



## 今月は「食育月間」です

平成17年に制定された食育基本法。ここでは、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」としています。私たちが生きていく上で、食べることは欠かすことのできないこと。大人になっても健康で元気な生活を営むためには、子どもの頃から望ましい食習慣を身につけ、食を選択する能力を養うことが大切です。家庭でできることはたくさんあります。できることから始めてみましょう。

	<p>旬の食材を使う</p>	<p>家族で食卓を囲む 時間をつくる</p>
<p>親子で料理を作る</p>	<p>塩分や脂肪の 多い食品を控える</p>	<p>産地や食品表示を 確認する</p>

### 〇2年生 「グリーンピースさやむき体験」

グリーンピース当てクイズや、豆の様子を観察し、旬のグリーンピースについて学習しました。授業の様子は、本校ホームページ→牛島の食育→食に関する授業→令和3年度→②グリーンピースのさやむき体験で紹介しています。また、授業後のご家庭の様子は、牛島の食育→食育の取り組み→家庭との連携→令和3年度→①グリーンピース体験学習 ②保護者感想文で紹介しています。

### 〇牛島幼稚園と牛島小学校の幼小連携の取り組み

学区にある牛島幼稚園と連携して、食育の取り組みを実施しています。

5月25日と26日に、年長組の3クラスに「好き嫌いなく食べて、元気になろう」というお話をさせていただきました。年長組の園児さんたちは、とてもしっかりお話を聞くことができ、元気に返事ができて良い子がたくさんいました。

様子は、本校ホームページ→牛島の食育→食育の取り組み→幼稚園との連携→令和3年度→①きり1くみ ②きり2くみ ③きり3くみで、紹介しています。

ぜひ、牛島の食育をご覧ください。

## 6月3日はお弁当

持参の日です。

牛島小学校の良い子のみなさん、お家の人に任せっきりしないで、自分でできることを考えて、一緒にお弁当作りに取り組みましょう。



例えば

- ① お弁当の献立をお家の人と一緒に考える。
- ② 自分一人でお弁当の献立を考える。
- ③ 買い物と一緒に行く。
- ④ ごはんを研ぐ。
- ⑤ ごはんを炊く。
- ⑥ 一緒にお家の人とお弁当を作る。
- ⑦ 一人でお弁当を作る。
- ⑧ お弁当箱につめるのを一人でやる。
- ⑨ 片づけをする。
- ⑩ お弁当箱やはし箱を洗う。



裏面に手軽にできるおかずを紹介しています。

ぜひ、参考にしてください。



### 【お弁当箱は 心と体を育むたまたま箱】

- 心 → 感謝の気持ち
- 普段、食事を作ってくださいる家族に感謝する。
  - 生産してくださる方に感謝する。
  - 動植物の命をいただくことに感謝する。
- 体 → 食べ物に関心を高める
- 食べ物に関心を高め、バランスの良い食事で、健康健康な体を作る。



手軽にできる主菜のおかず紹介

★ウインナーを使って（ウインナー2～3本）

- ①ウインナー炒め（炒める） ○切り目を入れる ○斜め切りにする ○たこウインナー  
フライパンで油を熱しウインナーを炒める。

- ②ポイルウインナー（茹でる）  
沸騰したお湯にウインナーを入れ茹でる。



★卵を使って（卵1個）

- ①茹で卵（茹でる）お弁当の場合は、かた茹で卵にする。

- ②スクランブルエッグ（炒める）

卵を割りほぐし、牛乳・生クリーム・塩・こしょう（味つけは自由）などを入れ、さっくり混ぜる。フライパンを熱しバターを入れてなじませたら、材料を入れて菜ばしで全体を手早く混ぜ、表面が固まったら火から下ろす。

- ③卵焼き（焼く）（電子レンジ使用）

卵を割りほぐし、だし汁・酒・みりん・砂糖・しょうゆ（味つけは自由）などで味をつけ、フライパンでまきながら焼く。

また、電子レンジでも作れます。深めのお皿に材料全てを入れ、ラップをふんわりかけて600Wで40秒。少し固まったら、箸でかたまりを砕くように混ぜ再びラップをふんわりかけて600Wで50秒。卵が固まったら箸でまとめてラップで巻き、形を整える。



★豚肉を使って（小間肉でも切り身でもOK 約50g）

- ①豚肉の生姜焼き（焼く）

フライパンを熱し、油を入れて豚肉を焼く。

焼けたら、フライパンにおろし生姜・醤油・酒・砂糖（味つけは自由）を入れ、肉を返しながらかたまりを絡める。この時、焦げやすいので注意する。



★鶏肉を使って（もも肉切り身 約20gを2～3個）

- ①鶏肉の照り焼き（焼く）

醤油・みりん・砂糖・酒・塩・しょうがのすりおろし（味つけは自由）でつけだれを作る。フライパンに少量の油を熱し、鶏肉を弱火で蓋をして蒸し焼きにする。鶏肉の両面を焼いたら蓋をとり、中火にしてたれを絡めて照りをだす。



- ②鶏肉のから揚げ（揚げる）

にんにく・しょうが・酒・醤油（味つけは自由）で鶏肉に下味をつけておき、片栗粉をつけて、180℃の温度で約10分程揚げる。



★鮭を使って（切り身 約50g）

- ①焼き鮭（焼く）

魚焼きで焼くほかに、フライパンで焼く方法があります。フライパンにクッキングシートを敷いて中火で3分焼き、ひっくり返して片面を3分ほど焼きます。（クッキングシートの端に火がつかないように注意する）



★竹輪を使って（1本 約40g）

- ①竹輪炒め（炒める）

竹輪を適当な大きさに切る。フライパンに油を入れ、竹輪を炒める。なじんできたら弱火にして、焼き肉のたれを入れ、全体に絡める。



手軽にできる副菜のおかず紹介

★野菜を茹でる（野菜の目安量） それぞれの野菜を1種類使った場合の量

2種類の野菜を組み合わせる場合は量を減らしてください。

- |                   |  |
|-------------------|--|
| ①ブロッコリー（3ふさ 約30g） | ・野菜をよく洗う。                                  |
| ②キャベツ（1枚50g）      | ・沸騰させたお湯の中に野菜を入れて茹でる。                      |
| ③青菜（2から3株 50g）    | ・ブロッコリーやアスパラガスやさやいんげんなどは食べやすい大きさに切ってから茹でる。 |
| ④もやし（50g）         | ・1種類の野菜でも野菜を組み合わせてもいいです。                   |
| ⑤アスパラガス（2本）       | ・味付けはドレッシングを使ってもいいですね。                     |
| ⑥さやいんげん（2本）       |  |

★野菜を炒める

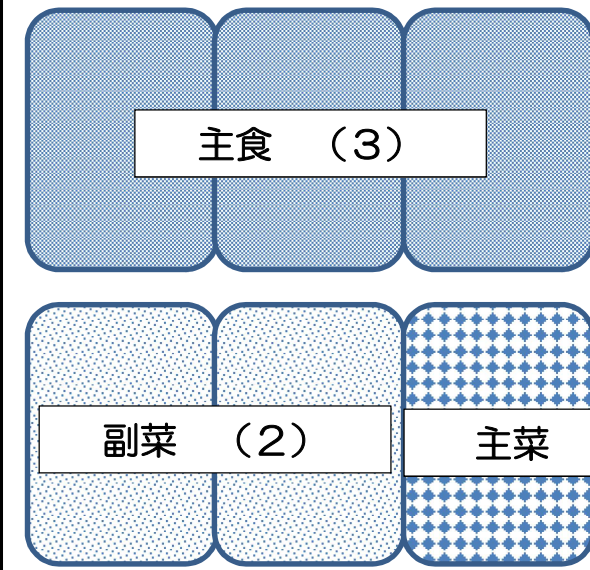
- ①三色野菜炒め（家庭科の教科書から）

にんじん（1/5本 20g）・ピーマン（1個 30g）・キャベツ（1枚 50g）油6g・塩・こしょう  
野菜はよく洗う。にんじん2mmくらいのせん切り、キャベツは1cmくらいの短冊きりに切る。

フライパンを火にかけ、油を全体にいきわたらせる。にんじん→ピーマン→キャベツの順に入れ、手早く炒める。塩・こしょうで味を付ける。

ここに肉を入れたら、肉入り三色野菜炒めとなり、主菜と副菜を兼ねることになります。

お弁当の栄養バランス(割合)



お弁当箱には、左のようなバランスで詰めるとバランスのよいお弁当になります。

- ・おにぎりとおかずは半分づつ。
- ・おかずは主菜が1/3です。副菜が2/3です。

主食 → おにぎり 炭水化物の供給源

主菜（肉・魚・卵・大豆製品）  
たんぱく質の供給源となる肉・魚・卵・大豆および大豆製品などを主材料とする料理

副菜（野菜・きのこ・いも・海藻）  
ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源となる野菜・きのこ・いも・海藻などを主材料とする料理

お弁当は衛生に気をつけて、見た目もきれいでおいしそうに！

何より食事作りは衛生に気をつけなければなりません。しっかり手洗い身支度をしてからはじめましょう。新鮮な材料を使い、火を良く通してください。生ものはやめましょう。また、お弁当はふたを開けたときに、彩りがきれいだとよけいにおいしそうに見えますね。彩りがよいと、栄養のバランスがよくなることもあります。汁が出そうなものは、カップに入れたり工夫するといいですね。作った料理はよく冷ましてから、お弁当箱につめることも大切です。