

お家の方といっしょに読みましょう！ 食育だより



# ごはん まあだ!?

令和4年度1号 朝倉郡学校給食会

みなさん、ご進級・ご入学おめでとうございます。給食は、学校教育の一環として実施されています。給食を通して、望ましい食習慣や心身の健康、食への感謝、仲間づくりの一端となればと思っています。今年度もどうぞよろしく願いいたします。

## だれかと一緒に食べる「共食」の良さを知ろう

「共食（きょうしょく）」という言葉を知っていますか？この言葉は、“誰かと一緒に食事をする”を指します。“誰か”とは、家族や友だち、クラスの仲間などが含まれます。「共食のよさとは？」という疑問を研究して分かった良さについて紹介します。

### 「自分が健康だ」と感じている

- 共食をしている子どもは、
- 【小学生】・朝の疲労感、体の不調がない。
  - ・健康に関する自己評価が高い。
  - 【中学生】・心の健康状態が良い。

### 健康的な食生活と関係しています

- 共食をしている子どもは、
- 朝食欠食が少ない。
  - 起きる時間や寝る時間が早い。
  - 生活リズムが整っている人が多い。

# 共食



【参考：『食育ってどんないいことがあるの？エビデンス（根拠）に基づいて分かったこと』（農林水産省）】

学校給食は、現在感染症対策のため、対面して食べることが出来ていません。しかし、クラスの温かい雰囲気の中で食べることで、食事が楽しく、おいしいものだということを共有できる有意義な時間になると考えています。クラスみんなが気持ち良く過ごせるような雰囲気作りに取り組んでいきましょうね。

## エフロンメモ 鶏肉のレモンソース焼き

- 【材料】4人分
- 鶏もも肉・・・1口大12切（骨なし唐揚げ用）
  - 塩・こしょう・・・少々
  - レモン果汁・・・大さじ1
  - 砂糖・・・大さじ1
  - しょうゆ・・・大さじ1

- 【作り方】
- ① 鶏もも肉に塩、こしょうをしてしばらく置いておく。
  - ② 耐熱容器にレモン汁、砂糖、しょうゆを入れて、600wで30秒から1分間加熱する。
  - ③ 鶏もも肉を魚焼きグリルで焼く。（焼く10分位）フライパンで焼いてもOK
  - ④ 焼いた鶏肉に②のレモンソースをかける。

鶏肉に、小麦粉・片栗粉をまぶして油で揚げてレモンソースをかけたり、レモンソースに鶏肉を漬けて焼いたりしてもおいしいですよ。



## 給食室からこんにちは

### 「食パワー！」でパワー全開★

日頃より、学校の食育活動にご理解・ご協力いただき、本当にありがとうございます。

昨年度より引き続き、東峰学園でお世話になります栄養教諭の吉村優香と申します。東峰学園のみなさんは、給食の時間を楽しく過ごし、おいしく給食を食べており、わたしはとっても嬉しい気持ちでいっぱいです。今年度も、給食を教材にして、たくさん味わって、たくさん学んでいけたらいいなと思っています。



昨年度は、「朝ごはん」をテーマにかかげ、お便りでも多く取り上げさせていただきました。今年度は、「自ら食で健康を維持できる力」を身につけられるように、取り組んで参ります。キーワードは「食パワー！」です。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。

