

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 3号 朝倉郡学校給食会

6月、ムシムシ、じめじめの季節がやってきました。食中毒は、こんな季節に発生しやすいです。食前食後の手洗いを丁寧に行い、給食当番をする人は、清潔な身支度で、健康チェックをきちんと行い、衛生的な給食時間をすごすようにしましょう。

## 6月は「食育」月間です

「食育」といえばどんな授業を想像しますか？学校では、「食育」という教科はありませんが、給食時間やさまざまな教科などで、食について学ぶ場があります。「食育」は、豊かな人間性を育み、生涯にわたって健全な心と体をつくることを目的に実施しています。

### 心のふれあい

一緒に食べる楽しさや喜びを  
味わい、愛情や思いやり、信頼  
感を育みます。



### 健康と衛生

健康に関心を持ち、様々な食品を食  
べたり、食べるときの衛生に気を付け  
たりすることができるようにします。



### 命を感じる

食べ物や自然との触れ合いを通  
して、命の大切さを感じることが  
できるようにします。



### 食の流通や安全

食べ物の知識や流通について  
正しく知り、判断できるように  
します。



### 地域や食文化と出会う

食べることを通して、地域や食文化、さらに、世  
界の食に関心をもつことができるようにします。



## 食育の力



「食育」の場は、学校だけではなく、家庭や地域にもあります。積極的に食に関わり、過ごしてみましょう。

## エフロンメモ

新じゃがの季節です♪

### 鶏肉とじゃがいもの さっぱり煮



#### 【材料】4人分

鶏肉こま切れ・・・ 150g  
じゃがいも・・・ 400g  
人参・・・ 100g  
玉ねぎ・・・ 250g  
干しいたけ・・・ 2枚  
いんげん・・・ 30g  
サラダ油・・・ 適宜  
水・・・ 適宜  
料理酒・・・ 小さじ1  
みりん・・・ 小さじ1  
砂糖・・・ 大さじ2  
酢・・・ 大さじ1  
濃口しょうゆ・・・ 大さじ2

#### 【作り方】

- ① 干しいたけは、水に戻して薄く切る。じゃがいもは一口大に切って水にさらす。
- ② 人参はいちょう切り、玉ねぎはくし形に切る。
- ③ いんげんは斜めに切ってゆでておく。
- ④ 鍋を火にかけて鶏肉を炒め、火が通ったら①②を入れて炒め、ひたひたの水と料理酒・みりんを入れて煮る。
- ⑤ じゃがいもに8割くらい火が通ったら砂糖・濃口しょうゆ・酢を加えて煮る。最後に③を混ぜる。

いつもの肉じゃがを  
アレンジしてみませんか!?



## 給食室からこんにちは

～食パワー!で元気100%～



### ごはんを食べると何ができる？

8年生の家庭科で、「炭水化物の1gで4kcalのエネルギーが発生します」と学びます。しかし、「4kcalってわかりにくい!」とってしまいます。そこで今回は、エネルギーで何ができる?を少しご紹介します。

#### ステップ1

4kcal あれば…

- ★1分ちょっと歩く
- ★4分座る
- ★なわとび一瞬  
ができます。



#### ステップ2

ごはん1杯で…

- ★1時間10分歩く
- ★4時間半座る
- ★なわとび25分  
ができます♪



ごはん一杯分のエネルギーはすぐ使い切ってしまうですね!7月の掲示板でさらに紹介しようと思います。