



6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものです。そして健康で心豊かな生活を送るうえでも大切です。とくに子どもの時期の食生活は生涯を通しての健康づくりの礎となります。さらに伝統文化の継承や、豊かな感性、いきいきとした好奇心を育み、学習意欲の向上や人格形成に大きな影響を及ぼします。

この機会にご家庭での「食育」についても考えてみましょう。

食卓は食育の宝庫です!

はしの持ち方、正しい配膳やマナー、食材や調理への関心、食べ物を大切に作る心、そして何よりも親しい人たちと楽しく食卓を囲む体験など、家庭の食卓は食育の宝庫です。「たかが食事」とは考えず、なるべく時間を合わせ、家族そろって食卓を囲む機会をたくさんつくっていきましょう。

家庭で取り組める食育

親子でクッキング!



料理を通じたコミュニケーションを楽しみましょう。「各家庭の味」をぜひ子どもたちに伝えてください。

親子で買い物!



旬や、食べ物の値段から社会や経済のことまで。買い物は、子どもたちにとって貴重な学びの場になります。

会話がはずむ食卓!



学校のことなどを話すことで表現力が磨かれます。子どもの様子の変化にもいち早く気づくことができます。

食後のお手伝い!



家族の一員としての自覚をもたせ、役割をきちんと与えることで社会性や自立心を育みます。

野菜の栽培・収穫!



見慣れた食品にも生物としての命があることが実感できます。食べ物を慈しみ、大切に作る心が育まれます。

できるところから 始めてみませんか



食中毒、3つのきまりで防ぎましょう!

気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は、食中毒の発生が心配されます。夏の食中毒を「3つのきまり」で防ぎましょう。

きまり1

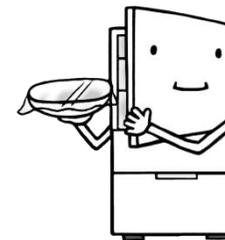
菌・ウイルスをつけない!



手や洗える食べ物はしっかり洗う。生肉や鮮魚はしっかり包み他の食べ物に触れないようにしましょう。

きまり2

菌・ウイルスを増やさない!



作った料理は、なるべくすぐに食べ切りましょう。保存は冷蔵庫、冷凍庫で。時間が経ちすぎてしまったら、思い切って捨てましょう。

きまり3

菌・ウイルスをやっつける!



料理はしっかり火を通す。とくに肉の生焼けに注意。食器や包丁・まな板などの調理器具、たわし・スポンジも使った後にすぐ洗い、できれば熱湯などで消毒しておきましょう。

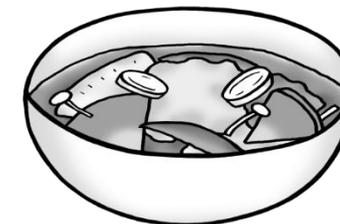
作ってみませんか

材料 1人分

- 鶏肉(小間切れ).....10g
- にんじん(いちょう切り).....10g
- ごぼう(斜め半月切り) ...10g
- えのきたけ(2cm)5g
- 大根(いちょう切り).....10g
- ねぎ(小口切り)8g
- 小麦粉(団子生地).....18g
- 塩(団子生地).....少々
- 水(団子生地)14g
- 油.....適量
- 酒0.5g
- しょうゆ4.5g
- 塩.....少々
- 削り節2g
- 水120ccほど

つみっこ

埼玉県の郷土料理です。養蚕や織物で知られる本庄地方で、古くから忙しい仕事の合間などに食べられてきた「つみっこ」という郷土料理があります。料理の名は「摘み取る」という意味の方言からで、小麦粉を水で練ったものを手でちぎって鍋に入れるさまを、蚕のえさの桑の葉を摘み取る様子になぞらえて、こうよぶようになったといわれています。



作り方

- ①削り節、水でだしをとる。
- ②小麦粉、塩、水を合わせて練り、団子の生地を作る。
- ③鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。にんじん、ごぼうを加えて炒め、だし汁を入れる。
- ④えのきたけ、大根を入れる。酒と分量の半分のしょうゆを入れて煮る。
- ⑤②の生地を棒状にしてから、つみとるようにちぎって④に入れる。浮いてきたら残りの調味料で味を調べ、最後にねぎを入れる。