

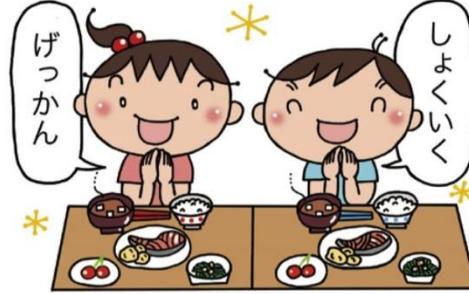


令和4年 5月30日

七尾市立石崎小学校

南の方からは、梅雨入りのたよりが聞こえ始め、暑くなったり、涼しくなったりと、気温の激しく変わる日々が続いています。からだの調子をくずしやすいので、朝ごはんをしっかりと食べて、元気なからだを作っておくことが大切です。

『食育基本法』が施行され、毎月19日の『食育の日』に加えて、毎年6月は『食育月間』です。毎日の食事は、子どもたちの健康に大きな役割を果たしています。成長に欠かせない栄養をとるばかりでなく、豊かなところを育て、よい人間関係を作る力をつけていきます。自分で考えて正しい決断をし、よりよい生活のできる大人になるためにも、食を通して学ぶことは多くあります。毎日のくらしの中で、家庭での食についても、この機会にぜひ話し合ってみましょう。



まいにち しょくじ まなぶ!
毎日の食事から学ぶ!

しょくじ まい
食事のマナーを身につけよう

食事のマナーは、いっしょに食べるまわりの人の気持ちになって、考えることが大切です。いやがることや、めいわくになることはしないで、みんなと気持ちよく食事ができるように、マナーを守って食べましょう。



くちやくちやく
口をあけて 食べないでね。「クチャクチャ」音がして 周りのひとがいなや気持ちになるよ。



くちやくちやく
口に 食べ物がはいったまま おしゃべりしないでね。食べ物がとんで きたないし 感染のリスクを高めます。



はなし
話をするときは 声の大きさと 話の中身を 考えましょう。声は となりのひとに聞こえるくらい大ききで 食事の場にふさわしい話をしましょう。
※給食では しゃべらずに 前を向いて食べましょう。



おうちでトラァ 給食の味

ドライカレー



<材料 (4人分)>

玉ねぎ	130g
合いびき肉	180g
にんじん	40g
むきえだ豆	35g
にんにく	0.5g
しょうが	1g
サラダ油	4g(小さじ1)
水	140cc
コンソメスープの素	4g
ケチャップ	11g(小さじ2)
ウスターソース	6g(小さじ1)
りんごのすりおろし	8g(大さじ1/2)
カレールウ	40g
とろけるチーズ	10g

<作り方>

- ① えだ豆以外の野菜は、みじん切りにします。むきえだ豆は、塩ゆでしておきます。
- ② フライパンに、にんにく・しょうが・油を入れて中火にし、香りが出るまで炒めます。①のみじん切りにした野菜と合いびき肉を加えて、さらに炒めます。
- ③ 水を加えて煮立てたら、調味料とりんごを加えて、水分をとばすように煮込みます。
- ④ 水気がヒタヒタぐらいになったら、カレールウを入れて溶かし、チーズも加えて混ぜ合わせます。

※ 給食では、食パンにのせて食べましたが、ナンや白いごはんのにせたりしてもおいしいです。また、炒めたごはんやゆでたスパゲッティにからめて、カレーピラフやカレースパゲッティが簡単にできるスグレものです。



めやす ひとくち かい
目安は一口 30回

しっかりよくかんで食べよう!

食事の時にひとくち何回くらいかんでいますか? よくかんで食べると、だ液がたくさん出て、むし歯を防いでくれたり、食べ物の味がよくわかり、うす味や少量でも満足感がえられたりと、からだにとっていいことがたくさんあります。



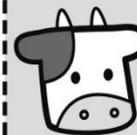
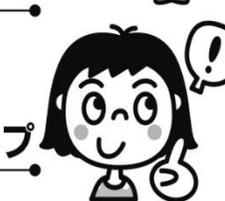
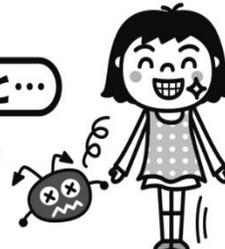
かつ か か は くち けんこうしゅうかん
6月4日~10日「歯と口の健康週間」

よくかむと...

むし ば ひ まん
虫歯や肥満の予防

しゅうちゅうりよく
集中力・記憶力アップ

は
あごや歯の発育の助けに



かつついたち ぎゅうにゅう ひ
そして...6月1日は「牛乳の日」です。
歯や骨の健康のために、カルシウム
たっぷり牛乳を飲みましょう!

