

戸島発!

くつうしん

もぐぱっ食通信



戸島学校食育センターだより
令和4年5月 Vol. 1

新緑がまぶしい季節になりました。
入学・進級してはや1か月がたちます。環境が変わったことによるストレスや疲れが出てくる時期です。早寝・早起きを心掛け、バランスのよい食事をしっかりとって、元気に毎日を過ごしましょう。

今月のイチオシ!
給食メニュー



作り方

- ①キャベツは短冊切り、こまつなは1cm長さ、もやしは食べやすい長さに切る。
- ②①をゆで、水気をきる。
- ③ボウルに②、福神漬を入れ、うすくちしょうゆで調味する。

～野菜をしつかり食べよう!～

福神あえ

材料(4人分)

キャベツ ······ 100g
こまつな ······ 40g
もやし ······ 100g
福神漬 ······ 40g
うすくちしょうゆ · 小さじ1／2

福神漬とあえるだけ!
短時間で作れるから
いいね♪

津山市食育推進キャラクター
「しょくたん」

保護者の方へ

給食を楽しく食べるために…

給食でいろいろな野菜料理を提供していますが、あえ物や酢の物が苦手な子が多いようです。
料理は食の経験を重ねることで、食べられるようになっていきます。
給食を楽しく食べるためには、ご家庭でも好きなものだけでなく、いろいろな料理を食べる機会を増やしましょう。



あさ朝ごはんをステップアップしよう!(その1)

毎日、朝ごはんを食べていますか?寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。

朝ごはんは、眠っていた体や脳を自覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。今月から3回シリーズで朝ごはんをステップアップする方法を紹介していきます。

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べよう!



めざせ
「はし名人」

はしを上手に使っていますか?
正しい持ち方を確認し、
使い方を見直してみましょう。

親指と人差し指の間の長さの
1.5倍が目安です。

はしの選び方

正しいはし使いは、一生の宝物です。慣れるまで大変かもしれません。
正しい持ち方を意識して毎日の食事で練習していきましょう。

★成長に合わせて使いやすい
ものに変えましょう。

はしの持ち方

①えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。

②数字の「1」を書くように、上下に動かす。

③もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。

④上ののはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさみます。

