

きゅうしょく通信

いただきます！



津山市立草加部学校食育センター

令和4年5月号

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・早起きを心がけ、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



～野菜をしっかり食べよう！～

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

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。

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、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。



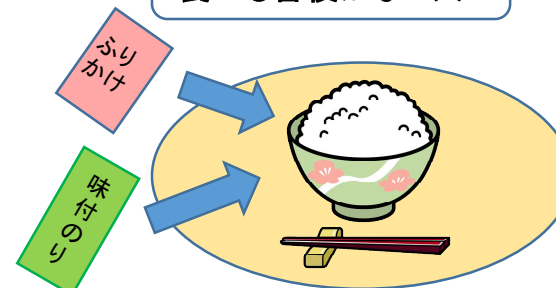
あさ 朝ごはんをステップアップしよう！(その1)

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。

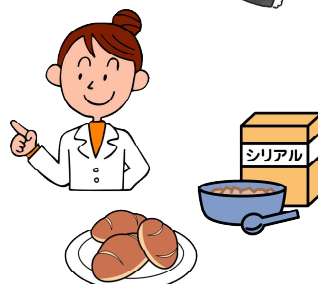
朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。今月から3回シリーズで朝ごはんをステップアップする方法を紹介していきます。

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べよう！



おにぎりやパン、
シリアルもいいね。



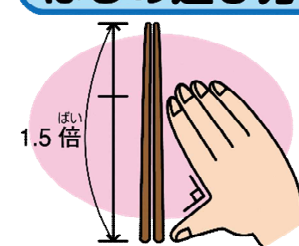
目指せ



「はし名人」

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

はしの選び方



親指と人差し指の間の長さの1.5倍が目安です。

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が、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。

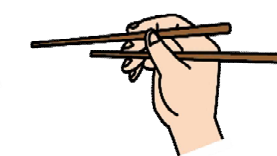
★成長に合わせて使いやすいものに変わらせます。

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。



はしの
うごかし方を
練習しよう！



した
のはしは
うご
かしません。

