



給食便り



6月は「食育月間」です。～家族そろって食事をしましょう～

食は「生きる上での基本」です。食べることは生涯にわたって続きます。「食育」とは、食に関するさまざまな経験を通じて健全な食生活を実践できる人間を育てることです。子どものころから「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

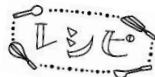
食育で育てたい 食べる力

食べ物や作る人への感謝の心 	一緒に食べたい人がいる（社会性） 	心と身体の健康を維持できる 	食事の重要性や楽しさを理解する 	食べ物の選択や食事作りができる 	日本の食文化を理解し伝えることができる
-------------------	----------------------	-------------------	---------------------	---------------------	-------------------------

家庭での取り組みとして、家族みんなで食卓を囲んだり、子どもと一緒に食事の支度をしたり、家庭菜園などに取り組んでみたり、旬の食材を使った料理にしたり、行事食や郷土料理に触れる機会を作ったりということがあります。

先月はうさぎ組、そう組、きりん組で「グリーンピース」と「そら豆」のさやむきをしてもらいました。そら豆は匂いが苦手な子が多かったです。さやむきをすると、少しだけ食べてみようという子も多くいました。今月はじゃが芋掘りを予定しています。旬の食材にたくさん触れて「食」に興味を持ってもらいたいと思います。

そら豆のかき揚げ



材料（作りやすい分量）

- そら豆 250g（さやつき）
- 玉ねぎ 1/2個
- 小麦粉 50g
- ベーキングパウダー 小さじ1/4
- 水 60～80ml



作り方

- ① そら豆はさやから出して、薄皮をむいて半分に割る。
- ② 玉ねぎは1.5cm角切りに切る。
- ③ 小麦粉、ベーキングパウダー、水を合わせててんぷら粉を作る。
- ④ そら豆と玉ねぎをボールに入れててんぷら粉を少しずつ加えて、具と衣がからまったら、スプーン1杯量すくって170℃の油でからっと揚げる。

※かき揚げにするとそら豆を食べられた子もいました！

身体に大切なカルシウム

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液中に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。

今月の郷土料理&世界の料理



6/5（水） がね揚げ（南九州地方）

「がね揚げ」は南九州地方の代表的な郷土料理。「がね」はこの地方の方言で力こを意味する。さつま芋を細く切って天ぷら粉で揚げた料理。



6/19（水） マドレーヌ（フランス）

フランス発祥の焼き菓子のひとつ。パウンドケーキの一種だが、貝殻型の焼き型に生地を注いで焼くことが多い。保育所ではカップに入れて焼く予定です。

