



# 5月食育だより

H28、5、26

西門川小学校

新緑の美しい季節となり、さわやかな風が心地よく感じられます。

新学期がスタートし、早や1カ月が過ぎ、進級に合わせ少し量の増えた給食にも慣れ始めたころでしょうか。食事をよりおいしく楽しくするためにも、そして何より作ってくれた人に感謝の心を示すことのできる人になるために「食事のマナー」を身に付けてほしいと強く感じます。

## 身に付けよう！ 食事マナー

××××× やってませんか？ ながら食 ×××××

⊗ テレビを見ながら



⊗ メールをしながら



よい姿勢は、食事に集中する第一歩！  
ぜひ、声かけを！



⊗ 本や雑誌を読みながら



⊗ ゲームをしながら



お家の食事のとき、ついついテレビをつけてしまっていないですか？  
実は、何かをしながら食べる「ながら食」は健康によくない食べ方です。  
満腹感というのは、お腹だけでなく、目や鼻、舌や歯、そして脳で感じるものです。何かをしながら食べると、脳が感じる満腹感が半減してしまい、食べすぎや、おやつが食べたくなるなど、満足しにくい脳になってしまいます。  
食事に集中するといっても、会話をしてはいけないということではありません。家族で「食事を楽しむ」ことを意識してほしいと思います。

## 健やかな心身を育む「食」の推進事業！！

門川町は、昨年度に引き続き、宮崎県教育委員会が行う健やかな心身を育む「食」の推進事業に選定されております。子ども達が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるように、門川小学校の宮本栄養教諭・草川小学校の土井栄養教諭と各学校の食育担当者が協力し、食に関する授業を行ってまいります。

### 巡回基本日

|     |               |
|-----|---------------|
| 月曜日 | 門川中学校         |
| 火曜日 | 草川小学校         |
| 水曜日 | 門川小学校         |
| 木曜日 | 西門川小学校・西門川中学校 |
| 金曜日 | 五十鈴小学校        |

お楽しみ♡



作ってみませんか？



### 《給食レシピ》 5月の献立から 「魚と野菜の炒め煮」を紹介します！

【材料】……4人分

- 白身魚の切り身 120g
- 塩・こしょう 少々 1 魚の切り身に塩・こしょうで下味をつけ、でんぶんをまぶして揚げる。
- でんぶん 適量
- 揚げ油・炒め油 適量 2 ピーマン・たけのこ・にんじんを短冊切り、玉ねぎを厚めの千切りにする。
- ピーマン 1個
- たけのこ 1/4個
- たまねぎ 1/2玉 3 フライパンに油をひき、野菜を炒め、Aの調味料を加える。
- にんじん 1/4本
- ケチャップ 20g 4 3に揚げた魚を加え、タレをからめると完成！！
- 醤油 5g
- 砂糖 5g
- コンソメ 3g
- ウスターソース 2g
- 塩 一つまみ



文責：草川小 土井