

～なぜ「食育」が必要？ それは「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要なポイント～

「食育」って何？

- ・心を育てる
- ・知恵を学ぶ

食育月間
重点内容

- ① 食を通じてのコミュニケーションや子供の生活リズムづくり
- ② 健康寿命を延ばすための食生活
(減塩・メタボ予防食・低栄養予防食・日本型食生活等)
- ③ 食の循環や環境(食料の生産から消費・生産者への感謝等)
- ④ 伝統的な食文化への関心(郷土料理や食べ方や作法等)
- ⑤ 食品の安全
- ⑥ 食に関する課題や取り組みを知ろう
(朝食欠食の増加傾向や食事を共にする頻度と食生活が課題)

もう一品プラス簡単メニュー 電子レンジを使ってみましょう

*****ビタミン・ミネラル・食物繊維たっぷり野菜の1日350gにチャレンジ*****



☆舞茸の梅和え☆

【材 料】2人分

舞茸 1パック

青しそ 2枚

酒 小さじ1

梅干し 1個

しょうゆ 小さじ ½

たれ

【作り方】

- ①舞茸は茹でて(または電子レンジ)水気を切る。
- ②青しそは手でちぎり、たれを合わせて①と和える。

ポイント

舞茸や青しそをちぎる作業はお子様が好きな作業なので、時間がとれるときには、お手伝いしてもらいましょう！



☆キャベツとちくわのサラダ☆

【材 料】2人分

キャベツ 1/4個

ちくわ 1袋(4本入り)

砂糖 小さじ1

和風だしの素 少々

塩 少々

マヨネーズ 大さじ2～3

みそ 小さじ1

白ごま 大さじ1

【作り方】

- ①ちくわは縦半分にして斜め1cmに切る。
- ②キャベツは1cm幅に切り、砂糖、和風だしの素、塩を入れて電子レンジで5分加熱する。
- ③②が冷めたら、水気を絞る。
- ④マヨネーズとみそを混ぜ、①と③を和え、器に盛り白ごまを飾る。

ポイント

大さじ、小さじを使うレシピなので、その違いをお子様に伝え、一緒に量ってみましょう。





☆じゃこピーマン☆

【材 料】2人分
ピーマン 2個
ちりめんじゃこ 15g
しょうゆ 小さじ1/2
酒・みりん・ごま油 各小さじ1
※好みで七味をかけてもよい。

【作り方】

- ①ピーマンはヘタと種を取り、1～1.5cm幅に切る。
- ②①とちりめんじゃこを耐熱容器に入れ、調味料を入れて電子レンジで加熱する。



ポイント

ピーマンのヘタと種をとる作業をお子様にも手伝ってもらいましょう。



☆なすのごま味噌チーズ焼き☆

【材 料】2人分
なす 2本
オリーブオイル 大さじ1
とろけるスライスチーズ 1枚
① { 味噌 大さじ1/2
牛乳 大さじ2
白すりごま 大さじ1/2

【作り方】

- ①なすは乱切りにして、耐熱容器に入れ、オリーブオイルをからめ、電子レンジで加熱する。
- ②①を耐熱皿に移し、混ぜた①をかけ、スライスチーズをのせトースターで焼く。



ポイント

なすの乱切りの仕方をお子様に見せてあげましょう。



☆小松菜と桜えびのしょうゆ炒め☆

【材 料】2人分
小松菜 1袋
桜えび 12g
せん切りしょうが 20g
ごま油 大さじ1/2
酒 大さじ1
和風だし 少々
しょうゆ 大さじ2

【作り方】

- ①小松菜は3～4cm長さに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、しょうがと桜えびを炒め、①を加えて炒める。
- ③油が回ったら調味料を加えてさらに炒める。



ポイント

お子様にとって間違えやすい、小松菜やほうれん草、チンゲン菜などの違いを一緒に買い物に行って教えてあげましょう。

☆レンジ茄子のポン酢和え☆

【材 料】1人分
なす 1本
青しそ 2枚
ポン酢しょうゆ 小さじ1
鰹節 適量

【作り方】

- ①茄子は包丁で縦に筋を入れ、ラップで包み電子レンジで加熱する。
- ②熱いうちにラップを外し、縦にあらく裂いてポン酢しょうゆで味を付ける。
- ③手でちぎった青しそと鰹節を飾る。



ポイント

青しそと鰹節の飾りつけはお子様にも手伝ってもらいましょう。