

食育だより

食まんてん

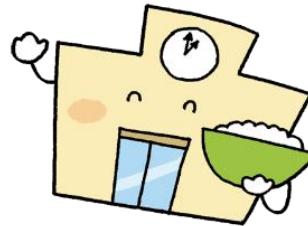


向日市立
第3向陽小学校
令和7年5月

～毎月19日は「食育の日」～

学校における食育とは

食育は、生きる上での基本で知育、徳育、体育の基礎となるべきものとされています。学校では、給食時間や教科等での食に関する指導を通して、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識を身につけられるように、次の6つの視点で食育をすすめていきます。ご家庭でも「食」について考え、是非話題にしていただけると嬉しいです。



「食まんてん」は、
毎月19日前後に発行します。

食事の重要性

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。



心身の健康

心身の成長や健康のために望ましい栄養や食事のとり方を理解し、管理していく能力を身につける。



食品を選択する力

正しい知識・情報に基づいて、食品の品質および安全性などについて自ら判断できる能力を身につける。



感謝の心

食べ物を大事にし、食料の生産などに関わる人々へ感謝する心をもつ。



社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。



食文化

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史などを理解し、尊重する心をもつ。



家庭でできる「食育」 ～こんなことを心がけてみませんか？～

☐ 朝ごはんを食べる習慣を身につける



☐ 家族で食卓を囲む



☐ よくかんでゆっくり食べる



☐ 塩分や脂肪のとりすぎに気をつける



☐ 食品表示や産地を意識して食品を選ぶ



☐ 一緒に食事の支度をする



☐ 食材のむだを減らすように気をつける



☐ 郷土料理や行事食を取り入れる



☐ 家庭菜園などを体験する機会を作る



給食レシピ



タマネギソースのしょうがとり肉で～す

<材料（給食約4人分）>

とり肉	150g
キャベツ	200g
たまねぎ	70g
しょうが	すりおろしたものを 小さじ1程度
さとう	大さじ1と1/3
しょうゆ	大さじ1弱
片栗粉	小さじ1
油	小さじ1/2

<作り方>

- ①とり肉は一口大、キャベツは食べやすい大きさに切る。
たまねぎはすりおろす。片栗粉は小さじ2(分量外)の水で溶いておく。
- ②たまねぎとしょうがを加熱し、さとう、しょうゆ、水溶き片栗粉を加えてソースを作る。(水溶き片栗粉はかたさを見ながら加減する。)
- ③フライパンに油を入れ、とり肉を炒める。
火が通ってきたらキャベツも入れてさらに炒める。
- ④②のタマネギソースを入れて、味を調整して仕上げる。

※給食(大量調理)の作り方をもとにしています。調味料等は調整してください。

3月に登場した給食のレシピリクエストをいただきました。掲載が遅くなってしまい申し訳ありません。このメニューは、3月に卒業した昨年度の6年生が家庭科の授業で考えたものです。ユニークなネーミングで人気となり、卒業前のアンコール給食でも再登場しました。新たまねぎと春キャベツがおいしい今の季節にぜひお試しください。



給食や食に関するご質問・ご感想が ありましたらお聞かせください！

いつも学校給食へのご協力ありがとうございました。ご質問やご感想がありましたら下記のURLか右記のQRコードからご入力ください。給食レシピのリクエストなども大歓迎です。

ご質問・ご感想フォーム



<https://forms.office.com/r/QwIj46RdV4>