

6月 給食だより



毎月19日は「食育の日」

毎年6月は「食育月間」です

福岡市食育推進キャラクター
いくちゃん

食育の日や食育月間には、日頃の食生活を見直したり、家族や仲間と食卓を囲んだりするなど、「食育の実践」に取り組んでみませんか？

親子で食事づくりや準備をすることで…

子どもが食事づくりやお手伝いにかかわることは、「食」の大切さを意識するきっかけとなります。また、豊かな食の体験を積み重ねていくことは、健康で楽しい食生活へつながります。幼いころから料理や食事の準備を体験させながら、ときには栽培や収穫などを通して、子どものできることを増やしていきましょう。

食事づくりや
準備に関わる
ことで…

- ❖ 料理や食事のマナーや習慣を覚える
- ❖ 共通の話題が生まれ、食卓が家族のコミュニケーションの場となる
- ❖ 「食べたいもの」を話し合ったり、食べものや身体の話題に親しんだりしていると、食べ物に興味と関心を持てる

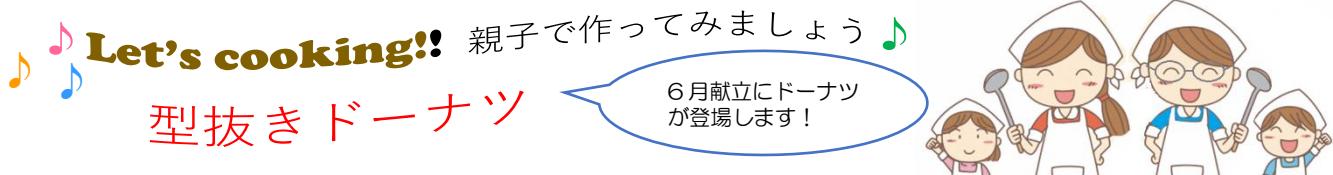
子どものできることからはじめましょう

まずは、親子で一緒に楽しくできる作業を考えてみましょう。

子どもが行う
お手伝いの
一例

【食事の準備】メニューを考える、買い物に行く、テーブル拭く、食器を選ぶ・並べる
【食事づくり】洗う・計る・ちぎる・混ぜる・つぶす・丸めるなどの調理作業、味見をする、盛り付ける

【食事の後】使った食器や器具を洗う、洗った食器類をもとに戻す、感想を話し合う



■ 材 料 (5個分程度)	■ つくり方
小麦粉	100g
ベーキングパウダー	2g (小さじ1/2)
卵	30g (Lサイズ1/2個)
牛乳	25g (小さじ5)
砂糖	25g (大さじ3弱)
植物油	15g (小さじ4弱)
バニラエッセンス	少々
揚げ油	適量
粉糖	適量

太字下線の部分は子どもがお手伝いをしやすい作業です

① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
② 卵を割り、菜箸や泡立て器などでほぐす。
③ 卵、牛乳、植物油を泡立て器でよく混ぜ合わせ、砂糖、バニラエッセンスを加え、混ぜる。
④ ③の中にふるった粉類を少しづつ加え、ゴムべらで混ぜる。
⑤ 小麦粉（分量外）をふったまな板の上に④の生地をのせ、めん棒で5mmくらいに伸ばし、型抜きする。
★ドーナツ型がない場合は、外側の輪はコップのふち、内側の輪はペットボトルのふたを使うとうまくできます。

⑥ 170°Cの油でうすく色づく程度に両面揚げる。

⑦ よく油をきり、冷ましてから粉糖をかける。



安全に楽しく料理をするために

しっかり手洗いをしましょう。(料理をする前、生の肉や魚や卵等に触れた後、盛り付けをする前など)
包丁や火を使う作業は大人が(もしくは大人と一緒に)行いましょう。