

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とつながります。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始めましょう

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、テーブルを拭く、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
- 【食事の後で】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

♪ **Let's cooking!!** 親子で作ってみましょう ♪


型抜きドーナツ

6月献立にドーナツ
が登場します！



■ 材 料 (5個分程度)		■ つくり方
小麦粉	100 g	① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせて <u>ふるう。</u>
ベーキングパウダー	2 g (小さじ1/2)	② 卵を割り、 <u>菜箸や泡だて器などでほぐす。</u>
卵	30 g (Lサイズ1/2個)	③ <u>卵、牛乳、植物油を泡だ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。</u>
牛乳	25 g (小さじ5)	④ ③の中にふるった粉類を少しずつ加え、 <u>ゴムベラで混ぜる。</u>
砂糖	25 g (大さじ3弱)	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 <u>伸ばし、型抜きする。</u>
植物油	15 g (小さじ4弱)	★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。
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

		<p>⑥ 170℃の油でうすく色づく程度に両面揚げる。</p> <p>⑦ よく油をきり、冷ましてから<u>粉糖をかける。</u></p> 
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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。