



食べること=生きること ~ 6月は「食育月間」です!

日々の「食べること」を見直してみませんか?



平成 17 (2005) 年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか?

ご家庭では、どれくらい実践できていますか?

食育チェック!

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気を付けている。 ひがえめに!



納豆みそ



【材料】(10人分)

- ・ひきわり納豆……2パック(100g)
- ・豚ひき肉……150g
- ・しょうが……2g
- ・酒……大さじ1/2
- ・砂糖……大さじ2
- ・赤みそ……80g
- ・みりん……小さじ1
- ・水……15cc

【作り方】

- ① しょうがはみじん切りにする
- ② 鍋にしょうがとひき肉を入れてよく炒める
- ③ 豚肉の色が変わったらひきわり納豆を加えて炒める
- ④ 調味料を加えて、炒りあげる

納豆が苦手な子どもでも食べることができるようになった伝説のレシピです! 甘い味噌が食欲をそそります。ごはんのにせて食べましょう!

