

# 給食だより ご入学・ご進級おめでとうございます

宇佐市では、毎月1～2回「ふるさと給食」「かみかみ給食」を実施しています

## ～ふるさと給食～

宇佐市産の食材(ふるさと食材)を取り入れた給食で、ふるさとの恵みに感謝する気持ちを育むことを目的としています。

今月のふるさと食材は「まあるいパン」です。宇佐市産の小麦で作られています。

## ～かみかみ給食～



よくかむことは「歯を丈夫にする」「消化をよくする」「脳を活性化させる」など体の健康にとっても大切なことです。

もう10回多くかむことを意識してよ～くかんで食べましょう。



## 給食等を通して学び、身に付けたいこと(食育の視点)



### 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保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

### 食品を選択する能力



正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

### 感謝の心



食べ物を大事にし、食料の生産等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付ける。

### 食文化



各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。



## かりこりきゅうり



### 【材料】(4人分)

- ・きゅうり…… 2本
- ・塩……… 小さじ1/2

### (調味料)

- ・しょうゆ…… 大さじ1
- ・みりん……… 小さじ1
- ・ごま油……… 小さじ1/2
- ・酢……… 小さじ1
- ・砂糖……… 小さじ1
- ・いりごま…… 3g
- ・しょうが…… 1g

### 【作り方】

- ① きゅうりを1cmの輪切りにする
- ② きゅうりと塩を袋にいれる
- ③ 袋の上からよくもんで冷蔵庫で約30分冷やす
- ④ 調味料で和えて冷蔵庫で約1時間冷やす

おうちの人といっしょにつくってみよう!

