

食育だより

2023年4月 加古川市食育・栄養研究部会

新しい学年が始まりました。学校では、たくさんの友達や先生と一緒に食事をします。みんなが楽しく食事をするために、食事のマナーを身につけましょう。



良い姿勢で座りましょう

お茶わん・おはしを正しく持ちましょう

せなかハマッス〜！



からだをつくえの間は、こぶし一つ分あける。

はしの持ち方

- ① 一本目はえんぴつを持つように持つ。
- ② 一本目の下に、もう一本を入れる。
- ③ 上手に持てたら、上のはしを動かす。

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはきちんとしましょう。

おはしの正しい持ち方に気をつけて、お茶わんは持って食べましょう。



おやゆび、おわんのふちにかけて、ほかの指はそろえて、そこにあてます。



1日を元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。

朝ごはんを食べると生活リズムが整い、集中力や記憶力が高まってしっかり学習や運動ができます。心と体の健康づくりのために、「早寝・早起き・バランスのよい朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活をしましょう。

～朝ごはんのやくわり～

寝ている間に下がっていた体温が上がり、元気に体を動かせるようになります。



エネルギーが補給されるので、脳が活発に動き出し、集中力ややる気がぐんとアップします。



腸が刺激され、うんちが出やすくなります。おなかの中の食べ物のカスが外に出ておなかですっきりします。



新じゃがいも 新たまねぎ を使った

肉じゃが



材料(4人分)

- 牛肉 120g
- じゃがいも 中3個
- たまねぎ 中1個
- にんじん 中1/3個
- こんにやく 40g
- さやいんげん 3本
- 砂糖 大さじ2
- しょうゆ 大さじ2と1/2
- 酒 小さじ1
- みりん 小さじ1
- だし汁 適量

作り方

- ①じゃがいもとたまねぎは一口大に切る。にんじんは、いちよう切りにする。牛肉は一口大に切る。
- ②こんにやくは一口大に切り、下ゆでする。
- ③さやいんげんは2cmに切り、下ゆでする。
- ④鍋で牛肉を炒め、調味料を半分加え、こんにやく、だし汁を加え煮る。
- ⑤たまねぎ、にんじん、じゃがいもと残りの調味料を加え煮る。
- ⑥さやいんげんを加え仕上げる。

