



食育だより 7月号



もうすぐ夏休み！家族や仲間と共食を

家族や友人と一緒に食卓を囲み、共に食を楽しむ時間を過ごすことは、食事のマナー、栄養バランスを考えて食べる習慣を身に付けることや、食に関する感謝の気持ちを伝えるよい機会になります。しかし近年は、ライフスタイルの多様化により、食を楽しむゆとりを確保することが難しくなっています。夏休み期間を利用して食を通じて楽しい時間を過ごしてみたいはいかがでしょうか。

「第4次西尾市食育推進計画」

「毎日の食事が楽しいと思う小中学生の割合」

75.2%（令和3年度現状値）⇒85%（令和8年度目標値）

食事が楽しくないと答えた理由

- ・「食事中的会話がないから」
- ・「一人で食べているから」

平成28年度から令和3年度において増加

～楽しい食事の時間にするための工夫～

食事中は、スマートフォンやテレビを見ず、みんなで会話を楽しみましょう。



食事マナーの確認の時間と楽しい会話のメリハリを意識しましょう。



給食のメニューなども参考にして、家族と一緒に料理を作ってみましょう。



料理に入っている食材について話してみましょう。



できるところからぜひご家庭で取り入れてみてください！

給食メニュー紹介

「夏野菜カレー」

旬の夏野菜を使った給食で子供たちに人気のカレーです。夏休みに親子で一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

～材料（4人分）～

- 豚肉・・・80g
- サラダ油・・・適量
- じゃがいも・・・中1個
- かぼちゃ・・・60g
- なす・・・50g
- ピーマン・・・1個
- むき枝豆・・・20g
- カレールウ・・・50g
- ケチャップ・・・大さじ1
- トマトピューレ・・・小さじ1

～作り方～

- ① 豚肉と枝豆以外の野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 厚手の鍋にサラダ油を熱して豚肉を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら枝豆以外の野菜を加えて炒め、全体に油がなじんだら水を加える。
- ④ 沸騰したらあくを取り、具材が柔らかくなるまで弱火～中火で約5分煮込む。
- ⑤ いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、調味料を加える。枝豆を入れて、再び弱火で時々かき混ぜながら約10分煮込み、とろみがついたら完成。

毎月19日は食育の日「おうちでごはんの日」です。家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう。