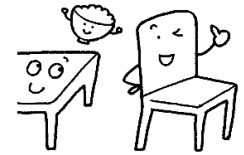


食育だより 5月号



正しい姿勢で食事はできていますか？

正しい姿勢で食べることは、消化がよくなるという利点があります。他にも顔を上げて食べることで、一緒に食べている人の顔がよく見え、会話もはずみ、楽しい食事の時間を過ごすことができます。正しい姿勢で食事をする習慣を身につけ、楽しい食事の時間を過ごしましょう。

こんな姿勢で食べていませんか？



足がついていない



ひじをついている



背中が曲がっている

普段の食事の姿勢を、振り返ってみましょう。背中が曲がっていませんか？

正しい姿勢を心がけて座りましょう。

食事時の正しい姿勢

正しい姿勢にするための四つのポイントを紹介합니다。

ポイント1

いすに深く座る



ポイント2

机と体はこぶし一つ分あける



ポイント3

背もたれに寄りかからない



ポイント4

両足を床につける



先生など身近な人をお手本にしてみよう！



給食メニュー紹介

～ 材料 (4人分) ～

炊いたご飯・・・茶碗4杯
豚肉・・・40g
炒め油・・・適量
蒸し大豆・・・40g
なす・・・20g
にんじん・・・20g
さやいんげん・・・15g
はんぺん・・・15g
おろししょうが・・・0.5g
砂糖・・・大さじ1
赤みそ・・・大さじ1
みりん・・・小さじ0.5
だし汁・・・25g

「鉄火みそご飯」

熱した鉄のように赤いという意味の「鉄火」。赤みそを使用して、大豆や野菜をみそと混ぜた料理です。

～ 作り方 ～

- ① なす、にんじん、はんぺんは、1.5 cm角のさいの目切りにする。さやいんげんは、1.5 cmに切る。
- ② みそは、みりと少しのだし汁でといておく。
- ③ 鍋に油を入れ加熱し、おろししょうがを入れて香りを立たせたら、豚肉、にんじんを入れて炒める。
- ④ だし汁と砂糖を加えて、大豆、はんぺん、なす、さやいんげんを順番に炒める。
- ⑤ ②を加えて、水気を飛ばしながら煮ていく。
- ⑥ ご飯にのせて出来上がり。

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。