



食育だより 12月号



楽しくお手伝いをしよう

家庭で子どもたちが料理や食事のお手伝いをする機会がありますか？食事づくりやお手伝いなどの時間は、子どもたちの食経験を育みます。年齢に合わせて、買い物や料理、栽培や収穫などの食体験をしましょう。家族のために はたらいた満足感や達成感で、より食事が楽しみになります。

第4次西尾市食育推進計画 「家庭で料理や食事のお手伝いをしている子どもの割合」
81.3%（令和3年度現状値） ⇒ 85%（令和8年度目標値）

家庭でお手伝いをしてみよう

買い物に行く

調理前の食材を実際に見て選ぶことで、食材の名前や形、色、匂いなどの特徴を知るきっかけになります。また、買い物に行くことで食に関する学びがたくさんあります。



一緒に料理をする 料理をしているところを見る

いつも食べている料理は、どのように作られているのでしょうか。また、どんな気持ちで作ってくれているのでしょうか。料理ができるまでの過程を知り、感謝する心を育みます。



料理を並べる 片づけ

給食でも、食器の並べ方を意識して配膳しています。給食での学びの確認や、箸の持ち方、食べ方など、食事のマナーを教わる大切な機会になります。



給食メニュー紹介

ツナが入っておいしく食べやすいサラダです。彩りがきれいで、簡単に作れるので、冬休みに親子で楽しみながら料理してみたいかがでしょうか。

～ 作り方 ～

「ブロッコリーとえびのサラダ」

～ 材料（4人分）～

- ブロッコリー・・・・・・・・・・40g
- キャベツ・・・・・・・・・・40g
- ジャがいも・・・・・・・・・・40g
- 赤パプリカ・・・・・・・・・・10g
- ツナ缶（油漬け）・・・・・・・・20g
- むきえび（冷凍）・・・・・・・・20g
- スイートコーン缶・・・・・・・・15g
- マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ2

- ① ツナは油を切っておく。スイートコーン缶は、開封して水気を切っておく。
- ② ブロッコリーは小房で切り分ける。じゃがいもは皮をむき、2cmの角切りにする。パプリカはヘタと種を取り、1cmの色紙切りにする。キャベツは2cm幅に切る。
- ③ ジャがいも、ブロッコリー、キャベツ、パプリカ、えびの順にゆでて、よく水気を切る。
- ④ スイートコーン、ツナを入れて、マヨネーズであえる。



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。