



# しょくいく がつごう 食育だより 12月号



## たの てつだ 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はありますか？食事づくりやお手伝いなど時間は、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、栽培や収穫などの体験をしましょう。家族のためにはたらい満足感や達成感で、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

81.3% (令和3年度現状値)

「家庭で料理や食事のお手伝いをしている子どもの割合」

⇒ 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

### 「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
- ジャガイも···40g
- 赤パプリカ···10g
- ツナ缶(油漬け)···20g
- むきえび(冷凍)···20g
- スイートポテト···15g
- マヨネーズ···大さじ2

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てはいかがでしょうか。

～作り方～

- ① ツナは油を切っておく。スイートポテト缶は、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 ジャガイも、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 スイートポテト、ツナを入れて、マヨネーズである。

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。

