

南関第四小学校 食育だより

うちのお家の「食」について考えよう



主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物を組み合わせると栄養のバランスがよくなります。

一斉休校が始まりお家で食事をすることが多くなっています。学校とは違いお家でできる食育がたくさんあります。この機会にお家の「食」について考えてみてください。

一緒に食事の支度をする

お家で食事をすることが増えた今こそ食事の支度にチャレンジしましょう。



栄養を考える

病気に負けない強い体をつくるためには栄養バランスよく食べることが大切です。何でも食べて元気に過ごしましょう。



朝ごはんを必ず食べる

お家にいる機会が多くなると生活が不規則になりがちです。朝ごはんを食べることで「頭・体・おなか」のスイッチが入り、生活リズムを整えることができます。

食事のときスマホ・タブレット・パソコンは使わない

食事は楽しく食べることでよりおいしく感じます。お家で食事をすることが増えました。スマホ等を使わなくても楽しく食べる工夫をしてみましょう。

*他にも我が家の味を伝えたり、お手伝いしてもらったりすることで「食」を通して家族だんらんを楽しんでほしいです。楽しく食べることで心の栄養にもなります。

休校中に作ってみませんか ～パリパリチーズ焼き～

休校中に本やネットを見ていたら「給食レシピ公開」や「お試しクッキング」、「子どもができる電子レンジクッキング」などいろいろな料理の紹介がありました。今回はパリパリチーズ焼き（参考：岡山県生涯学習センターのHP）にチャレンジしました。

材料（一人分）

ぎょうざの皮 6枚程度 ピザ用チーズ 20g
チーズ焼きの具（そのまま食べても大丈夫なもの）
（今回はピーマン コーンのかんづめ 魚肉ソーセージ ゆでたまごです。）

①具を切る。

（ぎょうざの皮にのせやすい大きさにする。）



②オーブントースターにぎょうざの皮をおき、その上に具をのせて、2分程度焼く。



③②の上にチーズをのせる。（熱いので気をつけましょう。）



料理のポイント

*片面しか焼かないので、具は火が通りやすいものにしましょう。

*今回はオーブントースターで作りましたが、HPではホットプレートで作ってありました。

*ぎょうざの皮の上にトマトケチャップをぬるとピザ風になります。

