

5月 食育だより

平成31年4月26日
世田谷区立砧中学校
校長 建部 豊
栄養士 井上 麻伊

今年度から給食時間が5分延びて30分になりました。どのクラスもおだやかな時間が流れ、以前よりもゆっくり食事している様子が見られました。早食いは生活習慣病のリスクになります。早く食べ終わって時間を持って余してしまう人は、よくかんでゆっくり食べることを心がけましょう。

各ライフステージで大切にしたい食育の取り組みとは？

※出典：内閣府「食育ガイド」

乳幼児期



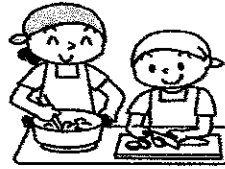
食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

学童・思春期



食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

成人期



健全な食生活を実践し、次世代へ伝える

高齢期



食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

給食レシピ～4月の人気メニューから～

さばのみそ煮

材料	5人分	切り方等	作り方
さば切り身 70g	5切		①鍋にさばを並べ、しょうがをちらし、ねぎをさばのあいだに詰め、酒とさばがかくれるくらいの水を加えて火にかける。 ②沸騰したらあくを取り除き、調味料Aを加えて落とし蓋をのせて20分ほど軽い沸騰を保つ火加減で加熱する。 ③火を止め、15分ほど放熱しながら味を染みこませてできあがり。 ※家庭用に作り方を少しアレンジしています。
水	適量		
酒	大さじ1		
しょうが	7g	皮付きすりば	
ねぎ	1/4本	3cm ぶつ切り	
三温糖	大さじ3	} 混ぜておく A	
赤みそ	大さじ1と2/3		
しょうゆ	小さじ1と1/4		

長い連休中に作ってみてはいかがでしょうか😊