

令和4年度

しばた

食育通信

かぞく いっしょ
家族と一緒に
よ
読んでみてね

第4期柴田町食育推進計画ができました (令和4年度～令和8年度)



しょくたく はくく けんこう ところ
食卓から育む 健康な心とからだ

「食育」とは

しょく ちしき せんたく ちから み けんぜん しょくせいめつ じっせん ちから はくく
食への「知識」と「選択する力」を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むこと

計画のテーマ：「家庭」「食への楽しみ」

たい き しょくせいすいしんめく れゆ ねんど れゆ ねんど がてい たの
第4期柴田町食育推進計画（令和4年度～令和8年度）では、家庭で食への楽しみを育てることをテーマの一つとしています。

食で心もからだも健康となるよう、家庭を中心に学校や地域、生産者などが関わって食育に取り組むことが示されています。

小学生・中学生は「健康な食習慣を身につける」大切な時期

がくどうき しょうがくせい ちゅうがくせい せいちよう
学童期といわれる小学生・中学生のみなさんは、心もからだも大きく成長する時期です。自分でできることも増え、食事づくりにチャレンジすることも「食」を楽しむ方法です。家族などと一緒に食べる楽しさを感じて、健康な食習慣を身につけましょう。

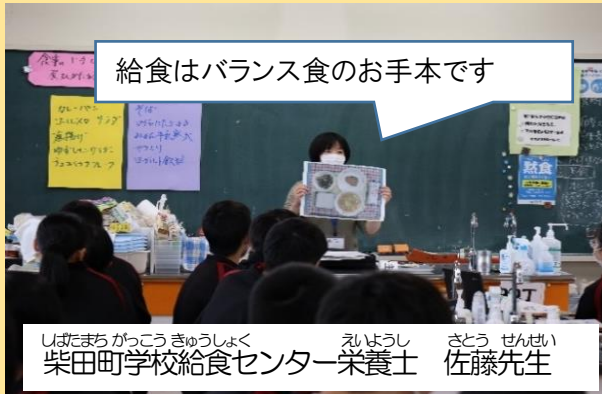
うら面につづく⇒

～お家や学校で食事を楽しみましょう～

令和4年12月5日・6日

船岡中学校（2学年）で「食事の選び方」を学習をしました

今回は家庭科の授業で食事の選び方を学びました。コンビニの食品を例に昼食を選び、栄養バランスなどを振り返りました。「食べたいものだけ食べると食事のバランスが悪くなる」「これから選ぶ際に気をつけたい」という声が聞かれました。給食はバランス食のお手本となります。食事の選び方の参考にしましょう。



家庭で食事作りを楽しみましょう

自分で準備した食事はよりおいしく感じます。

まずは自分にできるお手伝いから始め、小学校高学年からはひとりで作ることもおすすめです。

～親子で楽しくクッキング～ カレーライス



<材料：4人分>

ごはん…800g
ぶた肉（こま切れ）…200g
じゃがいも…2個
にんじん…1本
玉ねぎ…1個
カレールウ…80g
サラダ油…大さじ1
水…3カップ

ふくじん漬け…お好みの量

<作り方>

- ①じゃがいも、にんじんを洗い、ピーラーで皮をむく。玉ねぎは手で皮をむく。☆
- ②玉ねぎをたて半分に切ってスライスする。その他の野菜はひとくちサイズに切る。◎
- ③なべに油を熱し、たまねぎをよくいためる。次にぶた肉、にんじん、じゃがいもをいれていためる。
- ④分量の水をいれ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤カレールウをいれて、中火でとろみがつくまで煮る。
- ⑥ごはんを皿にもり、カレーをかける。お好みでふくじん漬けをそえる。☆

☆…低学年からできる ◎…中学年からできる

～毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」～

発行：柴田町役場 健康推進課 保健班