

# しばた

2021年度

食育  
通信

食育テーマ： 家庭で「食」を楽しもう！

最近さいきんは「おうち時間おうちじかん」が増えて、家で食事いへをすることが多くなりました。  
家族かぞくと一緒に食事いっしょをする時間じかんを作ったり、お手伝いてつだにチャレンジする良い機会よきかいです。  
毎日の生活まいにちに「食」を楽しむ時間せいかつを取り入れましょう。

## ❀おうちで取り入れたい食育のポイント❀



みんなで食べると  
もっとおいしく  
なるよ！

家族でごはんを食べよう



いただきます  
ごちそうさま  
をしているかな？

感謝かんしゃの気持ちきもちで食事の  
あいさつをしよう



さら  
お皿をならべたり  
おやつと一緒に  
作ってみよう

料理やお手伝いに  
チャレンジしてみよう



旬しゅんの食材しょくざいや  
どこでつくられた  
食材が話してみよう

食を話題わだいに会話かいわを  
楽しもう



### おうちdeクッキング

## レンジでかんたん！マシュマロプリン

### 【作り方】

- ①耐熱容器たいねつようきにマシュマロと牛乳ぎゅうにゅうを入れ、電子レンジでんしであたためる。（600wで2分ほど）
- ②①のマシュマロがとけるまで、木べらまで混ぜる。
- ③カップいに②を入れ、冷蔵庫れいぞうこで冷やし固める。  
上ひやにいちごジャムかたをのせてできあがり。

### 【材料（2人分）】

マシュマロ…30g  
牛乳…1/2カップ  
いちごジャム…小さじ2

うら面につづく⇒

ビンゴを目指してやってみよう！  
 おうちde 食育ビンゴ

- ・できている所に○をつけよう
- ・タテ ヨコ ナナメにつながるかな

<p>1. 毎日朝ごはんを食べている！</p> 	<p>2. おうちで料理やお手伝いをしたことがある！</p> <p style="text-align: center;">りょうり      てつだ</p> 	<p>3. おうちで食事の準備やあとかたづけをしている！</p> <p style="text-align: center;">じゅんび</p> 
<p>4. 1日1回以上、家族と食事をしている！</p> <p style="text-align: center;">いじょう</p> 	<p>5. 朝・昼・夕の1日3回かかさず食べている！</p> 	<p>6. お米や野菜を収穫したことがある！</p> <p style="text-align: center;">やさい      しゅうかく</p> 
<p>7. お米やお肉、魚、野菜などバランスよく食べている！</p> <p style="text-align: center;">にく   さかな   やさい</p> 	<p>8. しっかり食べて身体を動かしている！</p> <p style="text-align: center;">からだ      うご</p> 	<p>9. よくかんで食べている！</p> 

町では食育を推進しています！

参考：農林水産省ホームページ

第3期柴田町食育推進計画（平成29年度～令和3年度）

スローガン「おいしく たのしく 笑顔の食卓」

基本目標

し  
ば  
た

しっかり朝ごはんを食べよう

バランスのとれた食事を食べよう

楽しくみんなで食卓を囲もう



～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