

本年度最後の食育だよりになりました。この1年間、いろいろな話題をとりあげてきましたが参考にしていただけたでしょうか？『食』とは「人」＋「良」と書きます。人をよくすることが『食』なのです。あらゆる食べ物の命をいただき、生きていくことのすばらしさを子どもたちに伝えてほしいと思います。

1年間をふりかえって・・・

今回は1年間のまとめとして、自分の食生活をふりかえってみましょう。

①食事の前には、きれいに手を洗った？



(はい ・ いいえ ・ ときどき)

②毎日朝ごはんを食べた？



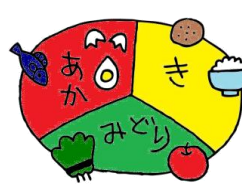
(はい ・ いいえ ・ ときどき)

③準備や片づけのお手伝いをよくした？



(はい ・ いいえ ・ ときどき)

④赤・黄・緑のそろった食事をした？



(はい ・ いいえ ・ ときどき)

⑤よくかんでゆっくり食べた？



(はい ・ いいえ ・ ときどき)

⑥食べられることに感謝できた？



(はい ・ いいえ ・ ときどき)

⑦食事は決まった時間に食べた？



(はい ・ いいえ ・ ときどき)

⑧嫌いなものでも頑張って食べた？



(はい ・ いいえ ・ ときどき)

⑨スプーンやはしが上手に使えた？



(はい ・ いいえ ・ ときどき)

⑩よい姿勢で食べた？



(はい ・ いいえ ・ ときどき)

⑪おやつは時間と量を決めて食べた？



(はい ・ いいえ ・ ときどき)

⑫みんなで楽しく食べた？



(はい ・ いいえ ・ ときどき)

作ってみよう！
 菱餅みたいなごはん
 “ひな祭りカップごはん”



材料(1カップ分)

ごはん	カップ1杯
錦糸玉子	お好みで
透明カップ	1個
青のり	小さじ1/3
醤油	少々
白ごま	小さじ1/3
自然塩	少々
しば漬け(刻む)	適量
うずら卵	2個
のり	適量
黒ごま	4粒

作り方

- ① ごはんを3等分し、それぞれに材料を混ぜ、3色のごはんを作る。
- ② 透明カップに緑→白→ピンクの順に詰め、一番上に錦糸玉子を敷く。
- ③ うずら卵はゆでて殻をむき、のりで髪の毛を、黒ごまで目をつける。
- ④ ③のおひな様の頭頂部から長めのピックを刺し、②のカップごはんに刺す。(ピックがなければのせるだけでも◎)

旬【さやえんどう】

えんどう豆の若さをさやごと食べるものです。在来種の絹さやのほか、スナップエンドウなどがあります。ビタミンCが100g中60mgと非常に多く、肌あれの改善や風邪予防に効果的です。カロテンも豊富で、ビタミンCとともに肌を美しく保つほか視力の改善にも役立ちます。そのほか、ビタミンB1・B2やリノール酸などの不飽和脂肪酸も豊富で、病気に対する免疫力をつけます。

できないところがあった人は、来年度にまたがんばりましょう！

