



# お家で給食レシピ



お家で給食レシピも残すところあと2回になりました。7月からは給食が再開されるということで、子どもたちに学校で給食を食べてもらえる幸せな生活に戻ります。

さて、6月は食育月間です。今回は、少し食育のお話しをしますね。心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。

現代はライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」も機会が減っているといわれますが、様々な研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

## 食育とは??

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。(食育基本法より)

**家庭では、こんな食育を!**.....

- 一緒に食事の支度をする
- 共食の回数を増やす
- 朝ごはんを必ず食べる
- 栄養バランスを意識する
- 行事食や郷土料理を取り入れる

## 食育で育てたい食べる力.....

<p>食べ物やつくる人への感謝の心</p>	<p>一緒に食べた人がいる(社会性)</p>	<p>心と身体の健康を維持できる</p>	<p>食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>食べ物の選択や食事づくりができる</p>	<p>日本の食文化を理解し伝えることができる</p>
-----------------------	------------------------	----------------------	------------------------	-------------------------	----------------------------



## ☆No.12【アスパラガスのソテー】

★材料名	★分量（4人分）
・アスパラガス	100g
・スイートコーン（ホール）	100g
・にんじん	30g（1/3本）
・油	2g（小さじ1/2）
・食塩	1g（ひとつまみ）
・こしょう	0.05g

### 【 作り方 】

- ① アスパラガスを斜め切りにして、下ゆでする。
- ② スイートコーン（ホール）缶をあける。
- ③ にんじんをせん切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、にんじん・コーン・アスパラガスを入れて炒め、調味する。

アスパラガスの旬は4～6月です。

4、5月は本州産、6月は北海道、原産は地中海と言われています。土をかけて日に当たらないように育てたのがホワイトアスパラガスです。栄養価はグリーンアスパラのほうが上で、疲労回復に効果があります。

あまり日持ちしないので、すぐ食べることをお勧めします。太めで穂先が開いてないものがよいです。

