

食育通信11月号

毎月19日は「食育の日」です。
家庭でゆっくり家族との食事を楽しみましょう。

今月号のテーマ

『学校における食育の取組』

です。

「朝ごはん」で元気もいもい大作戦！
～学校と家庭をつなぐ食育を目指して取り組んでいます！～

「朝ごはん」はなぜ大事？！

小学6年生を対象に「朝ごはん」をテーマに授業を行い、夏休みには家庭で朝ごはん作りにチャレンジしました。

また、授業での知識・技能を実践する力につなぐため、毎月給食で、朝ごはんにおすすめの献立を紹介する「朝ごはんの日」を実施しています。



朝ごはんレシピカードの配布！

食育コーナーにレシピカードを設置して自由に持ち帰れるようにしています。

<p>サンド</p> <p>(材料)(1人分) ゆで卵 1個 塩こしょう 1振り マヨネーズ 適量 焼きなパン 2枚</p> <p>(作り方) ① ゆで卵の殻をむく。 ② ボウルに卵をいれ、フォークでつぶす。 ③ 調味料を加えて混ぜる。 ④ パンにはさんだら出来上がり。</p>	<p>サラダチキンサンド</p> <p>(材料)(1人分) ロールパン 1個 サラダチキン 1/4個 レタス(ちぎる) お好みで きゅうり(輪切り) お好みで トマト(半月切り) お好みで マヨネーズ 少々</p> <p>(作り方) ① 野菜とサラダチキンを切る。 ② ロールパンに切れ目を入れる。 ③ 好きな具をはさんだら出来上がり。(マヨネーズも一緒に)</p>
<p>ツナマヨ蒸しパン</p> <p>(材料)(1人分) ホウロウケーキ型 50g ゆで卵 40g 小松菜 1枚(10g) マヨネーズ 1/2茶 小麦粉 少々</p> <p>(作り方) ① 小松菜は1cm幅に切る。(キッチンばさみを使うと簡単です。) ② 卵は電子レンジであたためることができる容器に水と材料と油を入れ、混ぜ合わせる。 ③ 小松菜とマヨネーズは②の①のせ、電子レンジで800Wで30秒加熱したら出来上がり。</p>	<p>納豆チーズトースト</p> <p>(材料)(1人分) 塩パン 1枚 納豆 1パック 小豆 1/2茶 ごま 少々 スライスチーズ 1枚</p> <p>(作り方) ① ボウルに納豆、納豆の油、小豆、ごまをいれて混ぜる。 ② 塩パンに①、スライスチーズをのせる。 ③ トースターで800～1000Wで3分くらい焼いたら出来上がり。 ④ チーズはトースターより火をくぐらせてしまうと、焦くりすぎでしまいます。トースターで見えなくなるくらいがおすすめです。</p>

動画活用の朝ごはん学習！

給食時間に簡単料理動画を流し興味関心UP！を目指します。



そぼろどんぶり

- ☆そぼろどんぶり
- ☆小松菜のごまレモンあえ
- ☆大根葉のふりかけ
- ☆ツナマヨ蒸しパン



500Wで5分レンジで2ふん30びょうか

久留米市公式 HP
でも見ることが
できるよ！

給食献立表をのぞいてみよう！

毎日子ども達が食べている給食は、バランスのとれた理想の食事です。今夜の献立に悩んだ時に、久留米市の公式HPから学校給食献立表をのぞいてみませんか！

久留米市公式HP

[学校給食献立表・給食だより](#) [検索](#)



食育通信は、食育の日久留米市ホームページ、久留米市公式LINEにおいて発信します。

食育関連イベント情報は、久留米市公式ホームページ『食育通信・食育イベント』のページをご覧ください。

来月12月号の特集は「主食・主菜・副菜をそろえて食べよう」です。お楽しみに。

久留米市食育推進会議事務局 (久留米市役所農政部農業の魅力促進課内)

TEL0942-30-9165 FAX0942-30-9717 noumi@city.kurume.fukuoka.jp