

5 楽しく作って食べよう

毎月19日は「おうちでごはんの日」

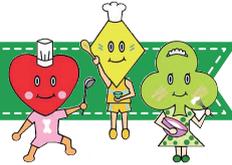
あなたのおうちでは食育につながる行動をしていますか？
健康な暮らしを送るために、環境を考えた買い物、栄養バランスやマナーなど食に関する知識を学ぶことは大切です。

買い物・作る・食べるのステップごとに実践できているかをチェックしてみましょう。



愛知県では、毎月19日の「食育の日」に合わせて、「おうちでごはんの日」としています。

Step.1 環境にやさしい買い物をしよう



□ 買い物にメモを持参しよう!

買い物前には棚や冷蔵庫にある食品を確認し、献立に合わせた食材をメモに書き込み持参すれば、無駄のない買い物ができます。

□ マイバック(エコバック)を持参しよう!

レジ袋の使用を1枚中止することにより、50gの二酸化炭素削減と8gのゴミの削減につながると言われています。身近なレジ袋との付き合い方からまず見直してみましょう。



□ すぐ食べるものは「てまえどり」をしよう!

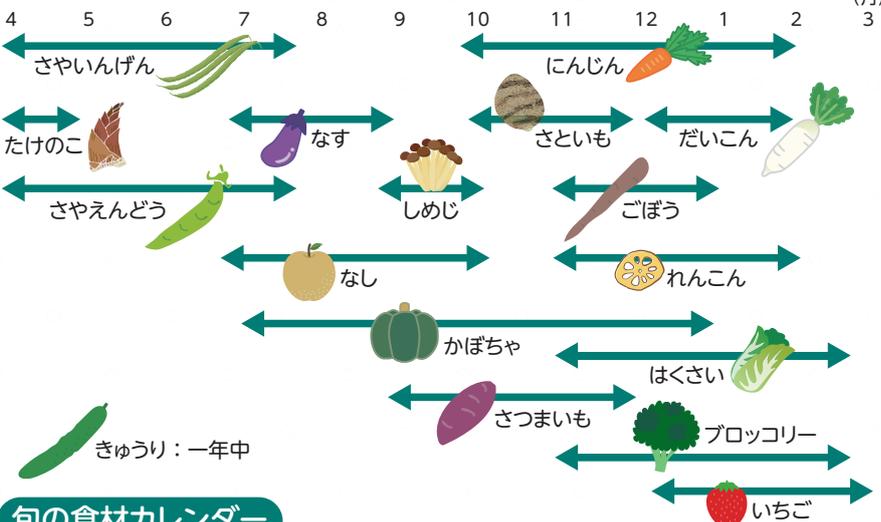
「てまえどり」とは、食品を購入してすぐに食べる場合に、商品棚の手前にある販売期限の迫った商品を積極的に選ぶ行動です。これにより、販売期限が過ぎて廃棄されることによる食品ロスを削減する効果が期待されています。

□ 地元でとれたものを選ぼう!

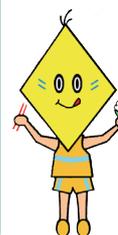
自分の地域でとれたものを食べる「地産地消」は、食べ物を運ぶエネルギーが少なく済むとともに、地域の活性化やSDGsへの貢献にもつながります。

旬の食材を選ぼう!

旬の時期の食べ物は、美味しいだけでなく、栄養価も高いといわれています。



旬の食材カレンダー



西尾市の特産物は9ページを見よう!

Step.2 栄養バランスのよい食事をつくろう



CHECK!

□ **主食・主菜・副菜を上手に組み合わせて、バランスのよい食事をつくろう!**

主食・主菜・副菜をバランスよく献立にいきましょう。

□ **作りすぎない、無駄や廃棄の少ない食事をつくろう!**

日本は食料自給率40%と食べもののほとんどを外国からの輸入に頼る一方で、食べ残しや期限切れなどの理由により大量の食品が捨てられています。食べたくても食べられずに栄養不足で苦しんでいる人が世界にはたくさんいます。「もったいない」の気持ちで食べ物を大切にしましょう。

西尾市給食人気メニュー

おうちで給食メニューを作ってみよう!



抹茶トースト

材料(4人分)

スライスパン(6枚切)…4枚
上白糖…大さじ3と3分の1
卵(Mサイズ)…1個
ホットケーキミックス粉…30g
抹茶…小さじ2分の1
牛乳…大さじ5と小さじ1
有塩バター…小さじ1
グラニュー糖…大さじ1

- ① バターを湯煎で溶かしておく。
- ② 卵は溶いておく。
- ③ オーブンを180℃に予熱しておく。
- ④ ホットケーキミックス粉と抹茶をふるいにかける。
- ⑤ ④に上白糖、牛乳と②を入れてよくかき混ぜる。
- ⑥ ⑤に①を入れて分離ないように素早く混ぜる。
- ⑦ ⑥にスライスパンを浸して液をしみこませる。
- ⑧ グラニュー糖を振りかけ、180℃のオーブンで10分間焼く。



イカフライのレモン煮

材料(4人分)

いか…60g×4切
小麦粉・卵・パン粉…適量
揚げ油…適量
砂糖…大さじ1と2分の1
みりん…大さじ1
しょうゆ…大さじ1
レモン果汁…小さじ2



- ① いかは皮をむき、切れ目を入れる。
- ② ①に小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、180℃の油で揚げる。
- ③ 砂糖、みりん、しょうゆ、レモン果汁を煮てたれを作る。
- ④ たれにひたして、味をしみこませる。



Step.3 マナーを守って楽しく食事をしよう



CHECK!

□「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう!

私たちが食べているものは、動物や植物などの生あるものから命をいただいています。「命をいただく」こと、そして食べものを一生懸命に作ってくれた人に心から感謝していただきましょう。

□食事時間を楽しみましょう!

食事は、栄養バランスを考えることも大事ですが、「だれと」「どのように」食べるかもとても大切なことです。みんなで食卓を囲んで、「楽しく食べる」ことは、豊かな心を育てる大切な時間です。家族や友達と食事をする時間を楽しみましょう。

□残さずに食べよう!

食品ロスが問題となっている一方、世界では8億人以上が飢えている現状があります。個々の適量を理解し、食べられるありがたさを再認識しながら残さず食べましょう。

□後片付けまでしっかりしよう!

食べている時だけが食事のマナーではありません。
食べ終わった後に、食器を運ぶ・洗うなどの後片付けも協力・分担しましょう。

朝ごはんはしっかりと食べましょう!

朝ごはんは1日のパワーの源

朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温を上昇させ、からだは、1日の活動の準備を整えます。脳のエネルギー源となるブドウ糖(ごはん、パン、めんなどの炭水化物が体内で分解されたもの)は、体内にたくさんたくわえておくことができません。朝ごはんを食べないと、エネルギー不足でイライラしたり、集中力がなくなったりします。

朝ごはん欠食は肥満のもと

朝ごはんを食べないと、1回の食事の量が増え、食べ過ぎることもあり、肥満や生活習慣病の発症につながることもあります。

お箸のマナー

食事のときに「やってはいけないお箸のマナー」。こんな使い方していませんか?

拾い箸



箸と箸で、料理を受け渡すこと。葬儀のお骨拾いを連想させる。

かき箸



器の縁に直接口をあて、箸で料理をかき込むこと。むせてしまうことも。

渡し箸



食事の途中に、箸を食器の途中に渡して置くこと。箸置きを使うとよい。

迷い箸



どれを食べようか迷い、箸を料理の上で動かすこと。迷うのは心の中だけで。

刺し箸



料理を箸で串刺しにすること。一口大に切って箸で挟むとよい。

揃え箸



バラバラになっている箸先を、皿の上や、自分の唇の上などで揃えること。