

# 食から育つ心と体

このコーナーでは「第3次 かほく市食育推進計画」についてご紹介します。

【問い合わせ先】

健康福祉課 TEL 283-1117







## 「第3次 かほく市食育推進計画」

基本方針③ 「食」に関わる文化をつたえます

実践項目 10 食事マナーを身につけましょう

食事マナーは周りの人に不快感を与えずに気持ちよく食事ができるために身につけたいマナーです。ひじをつけて食べる、箸をくわえたまま食器をとる、音をたてて食べるなど、本人が気づかずにしていることもあります。食事をする機会は社会に出てから沢山あります。まずは、家族そろって食事をする心をかけ、幼い頃から身につけたい基本的な食事マナーや作法を大人がお手本となり伝えていきましょう。また、食事時間を楽しみながら気持ちよく料理を味わうことができればいいですね。

知っておきたい嫌い箸 ～お箸は日本文化のひとつ～

かみ箸	さぐり箸	なみだ箸	箸渡し	ねぶり箸	わたし箸
					



調査11  
木津幼稚園

市内こども園・幼稚園・保育園に食育調査隊が突撃！みんなはどんなお昼を過ごしているのかな？おうちでも作れる園のイチオシメニューもご紹介します！

**任務 mission** 木津幼稚園の「食材を味わうお昼ごはん」を探れ！

たくさんの食材があふれている現代、子どもたちには食材を上手に活用した料理を伝えていきたいものです。そのためには、食材そのものを知ることが大切です。

食材の香りや味、栄養等の特徴を知り、料理になるまでを知ること、自分で食べ物を選ぶ力を育み、生きる上でとても大切な力になります。園では、子どもたちに楽しく「食」について知ってもらうために、さまざまな環境づくりをしています。

今回は、調理の先生から献立に使う食材について学びました。



箱の中の食材クイズに挑戦！



### 木津幼稚園のイチオシ！【五目豆】

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質を多く含んだ食材です。大豆は、未成熟の枝豆をはじめ、発芽させたもやし・加工したきな粉・豆腐・油揚げ・醤油・味噌・納豆・おから・湯葉などに形を変え、日本料理によく利用されています。今回は昔から家庭の常備菜として食べられてきた料理です。とても簡単ですので、ぜひ作ってみてください。

#### 材料〔6人分〕

大豆（水煮） 250g  
人参 1/2 本  
こんにゃく 1/3 枚  
ごぼう 1/2 本  
だし汁 600ml

濃い口醤油  
みりん  
砂糖

大さじ4  
大さじ2  
大さじ2

#### 作り方

- ①大豆以外の材料を1cmほどの角切りにします。
- ②鍋にだし汁と具、調味料を入れて中火で煮ます。
- ③アクが出たら取り、弱火にして蓋をします。
- ④具がやわらかくなったら出来上がりです。

ケーブルテレビでは子どもたちの様子も放映中です。ぜひ、ご覧ください！