



給食だより 2月号



ひのしりつひのだいさんしょうがっこう
日野市立日野第三小学校

子供にも大人にも大事な…食育！

「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯に渡って続く基本的な営みなので子供はもちろん、大人になってからも重要です。

「食育」が今、重要とされる背景には、近年、食に関連した多くの課題が浮上していることが挙げられます。例えば、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満、それらが原因と考えられる生活習慣病の増加です。また、若年世代中心にみられる過度なダイエット志向や高齢者の低栄養傾向など、健康面での問題も指摘されています。さらには、食の安全や信頼に関わる問題や外国から輸入された食料に依存する問題など、食を取り巻く環境も大きく変化しています。

こうした中で、食に関する知識を身に付け、健康的な食生活を実践することにより、心と体の健康を維持し、生き生きと暮らすための「食べる力」＝（イコール）「生きる力」を育むことが大切なのです。



おいしいから、もっともっと食べてほしい… 魚のおすすめレシピ！

子供たちが苦手意識を持ちがちな食材の一つである「魚」のおいしいレシピをお知らせします。今月の10日と27日の給食でも提供する献立です。ぜひ、御家庭でもお試しください、感想などをお知らせいただけましたら幸いです。

魚の味噌だれがけ

<材料>子供4人分

魚の切身	4切れ	きび砂糖	小さじ4
塩	少々	みりん	小さじ2/3
こしょう	少々	練りごま(白)	小さじ1/3
		赤味噌	小さじ4
		水	小さじ4
		片栗粉	少々
		白いりごま	小さじ2/3

<作り方>

- ・魚に下味を付け、油を敷いたフライパンで焼く。
- ・鍋にきび砂糖～水までを合わせ、火にかける。
- ・水溶き片栗粉を加えとろみを付けて、ごまを加える。
- ・焼いた魚にソースをかけて、出来上がりです！

魚のハニーソース

<材料>子供4人分

魚の切身	4切れ	しょうゆ	大さじ1弱
塩	少々	酒	大さじ1/2
こしょう	少々	はちみつ	大さじ3/4
小麦粉	大さじ2	スライスアーモンド	適量
焼き油	少々		

<作り方>

- ・魚に下味を付け、小麦粉を纏わせる。
- ・油を敷いたフライパンで、魚を焼く。
- ・スライスアーモンドは乾煎りする。
- ・鍋にしょうゆ～はちみつまでを合わせ、火にかける。焦がさないよう注意してくださいね！
- ・焼いた魚にソースとアーモンドをかけて、出来上がりです！

2月の給食目標

協力して楽しく食事をしよう