



みんなで食育!!

家庭の食は子どもの教科書

家族いっしょに食事をしよう

旬の地場産物を味わおう

子どもと食体験をしよう
(料理・買い物・野菜を育てる) など

毎月19日 家族みんなで「食」について考えてみませんか?

とんとろけ飯 つくってみませんか!!

「とんとろけ」とは方言で雪のこと。
「とんとろけ飯」は炒めた豆腐の他にごぼう、にんじん、しいたけなどを入れて作る炊き込みご飯。
豆腐を炒めるときの「バリバリハリッ」という音が雷に似ていることから、この名が付けました。

【材料】4人分

- 精白米…2合
- 木綿豆腐…1/3丁
- ごま油…小さじ1/2
- 油揚げ…1/2枚(20g)
- にんじん…1/4本
- 生しいたけ…3枚
- こんにゃく…20g
- 葉ねぎ…2本(20g)
- さとう…小さじ1
- こいくちしょうゆ…大さじ1
- 酒…小さじ1
- みりん…小さじ1
- 塩…少々

【作り方】

- 精白米はといでおく。
- 木綿豆腐は適当な大きさに切り、水切りしておく。
- にんじんはいちょう切り、油揚げ・生しいたけこんにゃくは細切り。
- 葉ねぎは小口切りにする。
- ごま油で②と③を炒め、調味する。
- ①に⑤と、水を加えて炊く。
- 炊きあがったご飯に④をまぜ合わせる。

鳥取県の郷土料理

- 大山おこわ
- かに汁
- いただき
- あずきぞうに小豆雑煮
- いわし団子
- いぎす

毎月19日は

食育の日

「食」を通して、心も体も元気に生きる力を「育」てることを「食育」といいます。

食事の重要性

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

心身の健康

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

感謝の心

食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。

食品を選択する能力

正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

食文化

各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。



学校給食では、献立を生活した教材として、6つの食に関する指導の目標に沿った食育の取り組みを行っています。

食に関する指導の目標
食に関する指導の手引き第一改訂版
(文部科学省)より