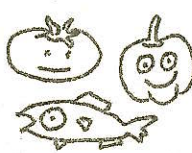


毎年6月は「食育月間」

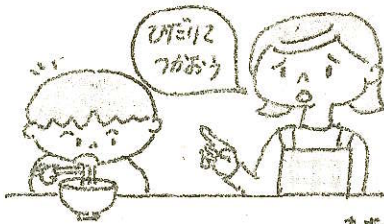
毎月19日は「食育の日」



子どもたちのこんな食べ方が気になります。
学校では、給食の時間に指導をおこないますが、
正しい食べ方が身につくようご家庭でも毎日の

声かけを
お願ひします。

食器をもたないで食べている



和食では器をもって食べるのがマナーです。めん類も食べる時も、片方の手は器にそえるのがいいですね。

また、背中を丸めて食べている子どもが多く見られます。

ばっかり食べをしている



最後にごはんだけと食べている子どもが多いようです。おかずとごはんがほぼ同時に食べ終わるようにしてみよう。

ひじをついて食べている



無意識でひじをついている子どもが多いですが、声をかけるとすぐ直ります。

家庭でも早抱強く肌離れをお願ひします。

食べ物と大切にしない



食べ物はずべて「命」であるとお話しいて下さい。

「もったいない」の精神は、今世界中で見直されています。

作ってみませんか?

ratatouille

ラタトゥイユ

南フランスの家庭料理として有名なラタトゥイユは、ズッキーニなしでもOK!

家にある野菜をかんたんにとってもおいしくできます。冷やしてもおいしく、常備菜としても便利です。作ってみてください!

● 作りかた ●

- ① 材料は2cm角くらいに切る。
- ② なべにオリーブオイルとにんにくを入れ、中火にかける。
- ③ 香りが立ったらトマト以外の材料をすべて入れ、しんなりするまで炒める。
- ④ トマトと②にどきどき入れ、①を加えて弱火にし、ふたをして約20分煮る。

● ざいりょう ● 4人分

- かぼちゃ ... 200g
- ピーマン ... 3ヶ
- 玉ねぎ ... 中1ヶ
- にんじん ... 1/2本
- トマト ... 大2ヶ
- にんにく ... ひとかけ(うす切り)
- ① ケチャップ ... 大さじ1
- ② 白ワイン ... 大さじ2
- 塩・こしょう ... 適量
- オリーブオイル ... 大さじ1



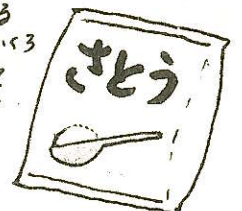
ウィンナーやベーコンを入れると子供・女子好きな味になりますよ。冷蔵で2〜3日保存できます。白ワインがない時は、お酒で代用できます。

☆クイズ☆

さとうの賞味期限はどれくらいでしょう?

- ① 半年
- ② 一年
- ③ 表示はない

いれにあるさとうのふくろをよくみてみよう!!



「さとう」は、とける食品だからです。あまり長期間保存ができません。賞味期限の表示は、さとうの賞味期限の表示

③ 表示はない

★こたえ★