



さわやか Kitchen だより

2022年 6月

さわやか歯科 管理栄養士 奥田

☆ 食育について ☆

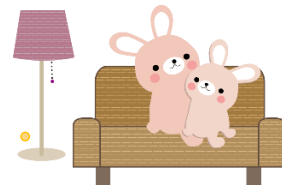
6月は食育月間です♪



食育とは・・・（食育基本法より）

- ◎生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- ◎様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

お家で実践していただきたい食育



●家族みんなで食卓を囲みましょう

「いただきます」「ごちそうさま」を忘れずに。お箸の持ち方や食器の扱い方など正しいマナーを身につけましょう。

●朝ごはんを必ず食べる習慣を！

できるだけ、家族そろって食卓につきましょう。朝の時間をゆったり過ごすことで、心にゆとりが生まれます。

●お手伝いをしてもらいましょう

一緒に食事の支度をしたり、買い物に行ったりして、食べ物の旬や選び方など、色々なことを教えてあげてください。

●様々な味の経験を☆

小さいうちから好き嫌いに関係なく、様々な味を経験させることで、味覚の幅が広がります。

☆心身ともに健康な生涯を送るためには、「食生活」がカギとなります。ぜひ、ご家庭でも食育に取り組んでみてください♪



お子さんと一緒に☆きな粉蒸しパン

【作り方】

材料（5個分）

卵・・・1個

砂糖・・・60g

牛乳・・・50ml

油・・・大さじ1

【A】

薄力粉・・・80g

きな粉・・・20g

- ① ボウルに卵と砂糖を入れてよく混ぜ、さらに牛乳と油を加えてよく混ぜる
- ② 【A】を合わせてふるいにかけて、①に加えて混ぜる
- ③ 厚手のカップ（9号）5分目まで生地を流し入れ、蒸し器で10～15分蒸す