



子どもの心を育む 「共食」のススメ

家族で食卓を囲んでいますか？ 忙しくてなかなか家族がそろわないというご家庭が多いかもしれません。しかし、朝食を一人で食べている子どもは、そうでない子に比べて、心や体に不調を感じる割合が高くなります。

「共食」は食事を一緒に食べるだけでなく、買い物や料理、後片付けなど、“食行動を共有すること”とされており、子どもの健やかな成長のために欠かせません。家族で話し合い、できることから取り組んでみませんか。



家族で食卓を囲んでいても、これでは共食とはいえません。会話を楽しみながら食事をしましょう。



11/24

和食の日

和食の日は、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

オススメ給食レシピ

☆☆高野豆腐の揚げ煮丼☆☆ 11月29日のメニュー

高野豆腐を揚げることで、子どもも大好きなメニューに！

<材料>4人分

・ごはん	適量	・たけのこ（水煮）	70g
・高野豆腐	50g	・長ねぎ	10cm
・鶏もも肉小間	120g	・しょうゆ	大さじ2強
・しょうゆ・酒	小さじ1	・みりん	小さじ2
・おろししょうが	少々	・酒	小さじ2
・片栗粉	適量	・砂糖	小さじ2
・揚げ油	適量	・塩	少々
・干しいたけ	2枚	・片栗粉	小さじ2
・にんじん	1/3本		

- ①高野豆腐をぬるま湯でもどし、サイコロ状に切る。
- ②切った高野豆腐の水気を軽くしぼり、片栗粉をつけて170℃くらいの油で揚げる。
- ③鶏肉はしょうゆ、酒、おろししょうがで下味をつけておく。片栗粉をまぶして170℃くらいの油で揚げる。
- ④しいたけは戻して干切り、にんじん、たけのこは短冊切り、長ねぎは小口切りにする。
- ⑤鍋ににんじん、たけのこ、しいたけを入れて、さらにひたひたにつかるくらいの水、調味料を加えて煮る。
- ⑥野菜に火が通ったら、ねぎと揚げた高野豆腐・鶏肉と合わせる。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ごはんにかけて、できあがり！

