

たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和4年6月
編集・発行
福知山市学校給食会
学校給食センター
(小学校)

6月は『食育月間』です

生涯にわたり心身ともに健康で、生き生きと暮らしていく上で、食は重要な役割を果たしています。望ましい食習慣を身につけるためには、子どものころから様々な食に関する経験を積んでいくことが大切です。

学校では、「生きた教材」である給食を通して、子どもたちが食や健康について学ぶ機会をつくっています。

毎年6月は、国で定められている「食育月間」です。これを機会に、ご家庭でも普段の食生活を見直してみませんか？

おうちでやってみよう！ 普段からできる食育

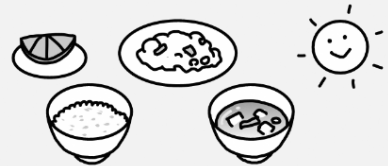
家族で食卓を囲む



一緒に食事の支度をする



朝食をとる習慣を身につける



地域に伝わる郷土料理や
行事食を取り入れる



その他に、「給食や食について話をする事」、「旬の食材を食べること」、「食品表示を確認すること」なども食育の1つです。ぜひ実践してみてください。



身近な調理機器

電子レンジについて知ろう！

電子レンジは、火を使わずに食べ物を温めることができる、便利な機械です。身近な調理機器、「電子レンジ」の特徴や正しい使い方をみなさんは知っていますか？

このおたよりを読んで、「電子レンジ」について知る機会にしてください。

電子レンジでできること

【主に電子レンジでできること】

○ 温め

耐熱（熱に強い）容器に入れて、食べ物を温めることができる。

○ 解凍

凍った食べ物を短い時間で、衛生的に解凍することができる。

○ 下ごしらえ（下ゆで）

調理前に野菜や肉類などを温めることで、水を使わず短い時間でゆでたときのように柔らかくすることができる。

○ 調理

耐熱容器に材料を入れて、ゆでる、蒸す、蒸し焼きにするなどの調理ができる。

電子レンジを使用する時の約束

① 電子レンジで使用できる物かどうかを確認して使用する。

器には、電子レンジで使用できる物とできない物があるのでおうちの人に確認してから使しましょう。

※電子レンジで使用できる物

(例)：ラップ、耐熱容器、「電子レンジ使用可」と書いてある物

※電子レンジで使用できない物

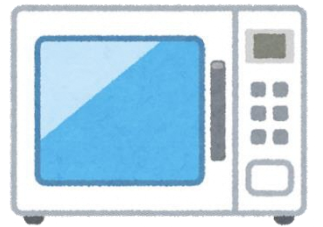
(例)：アルミホイル、ステンレスの器、缶詰め、使い捨ての容器、ペットボトル、木や竹の器、漆器、カップめんの容器など

② 電子レンジで加熱してはいけない食品がある

殻や皮がある食品は、切れ目などを入れないと破裂する恐れがあります。特に卵は、殻がないゆで卵や目玉焼きを温めるのはやめましょう。

③ 温めすぎないように注意する。

煙や火が出たり、熱い蒸気や汁で火傷することがあります。短い時間で少しずつ温めてみましょう。



電子レンジの使用方法については、ご家庭にある電子レンジにより異なります。詳しい取り扱いについては、説明書をご覧ください。