

## 6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」です。食育は、身近なところにあり、意識しなくても食育につながっていることのほうが多くあります。「食育」と意気込まなくても、日常の食生活の中に食育はたくさんあります。

日常の中で、食を大切にしていけたらいいですね。

### 家庭でできる身近な食育

<p><b>☆一緒に食べる</b></p> <p>食事を誰かと共にすること(共食)で、より楽しい食の時間を過ごすことができます。</p> <p>「どんな味がする?」「おいしいね」など家族と会話をしながら、食べる楽しさを味わうことができるといいですね。</p> 	<p><b>☆一緒に食材の買い物に行く</b></p> <p>買い物に行くと、様々な食材が並んでいます。例えば、子どもに食材を選んでもらったり、一緒に見て買った野菜は「どんな味がするかな?」など会話をしてみたり、旬の食材に触れる機会にもなりますね。</p> 
<p><b>☆食べ物の絵本を一緒に読む</b></p> <p>食生活以外でも、食材やお弁当をテーマにした絵本を一緒に読み、食の世界を広げてみましょう。</p> <p>食に興味をもつきっかけになるかもしれません。</p> 	<p><b>☆調理しているところを見せる</b></p> <p>子どもにお鍋の中を見てもらったり、食材を炒めて「ジューツ」という音を聞いてもらったりすることで、調理前の食材の形を知ることができたり、調味料の役割を知るいい機会になりますね。</p> 

保育園でも、うちゅうぐみのおやつクッキングや、玉ねぎの皮むき・ピーマンの種取りなど、食材に触れることで食に興味をもってくれたら嬉しいなあと思っています。



今月は5月の給食で登場した『鶏肉の揚げ煮』を紹介します。鶏のから揚げと高野豆腐をから揚げしたものを、甘辛いたれと和えて作ります。高野豆腐を揚げる食べ方はあまりしないと思いますが、食感が面白くておいしく食べられます。給食の味をおうちでもぜひお試しください！

### 鶏肉の揚げ煮 (4人分)

鶏もも肉	120g	①鶏肉は一口大に切り、下味をつける。
しょうゆ	小さじ1弱	②高野豆腐を水で戻して一口大に切り、水気をしっかりと絞る。
すりおろししょうが	少々	③鶏肉と高野豆腐に片栗粉をつけて、油で揚げる。
酒	少々	④しょうゆ、砂糖、酒を合わせて火にかけて甘辛いたれを作る。
高野豆腐	20g	⑤から揚げした鶏肉・高野豆腐とたれを混ぜ合わせたら出来上がりです。
片栗粉(上新粉でもOK)	適量	
揚げ油		
たれ	しょうゆ 小さじ2	
	砂糖 小さじ3	
	酒 小さじ1	

