

# 食育だより



冬号

令和 6 年 12 月  
金沢市立大徳小学校  
栄養教諭 田中

寒さがきびしくなりました。免疫力を低下させないために、日ごろから栄養バランスのとれた食事を心がけ、冬の寒さに負けない体づくりをしましょう。

## 食育チャレンジシートを使って「チャレンジ目標」の達成をめざそう

食事は私たちの心と体の健康に深いつながりがある大切なものです。石川県健康福祉部で作成された「いしかわ食育ブック(令和6年度版)」で食について学び、毎日の食事について考えましょう。食育ブックで学んだことをもとに「わたしのチャレンジ目標」を決め、家族と一緒に目標が達成するよう、チャレンジしましょう。



### 12. チャレンジもくひょうをたてよう

下のチャレンジ1~3について、それぞれ1つずつえらび、次ページの食育チャレンジシートの「わたしのチャレンジもくひょう」①~③に書いて、7日間チャレンジしましょう。

○をついたチャレンジもくひょうをえらんだ人は、○に自分で決めた時間や食べ物を入れましょう。

★もくひょうれい★

**<チャレンジ1 げんきな 暮 を 作 ろ う >**

- 朝ごはんを食べよう
- 1日3食、食事しよう
- 朝にねよう
- 朝におきよう
- おやつはりょうをきめて食べよう
- おやつを食べる時間を決めよう
- 毎食、やさいを食べよう
- 食べ物の3つのはたらきがそろった食事をしよう

1つえらんで次ページの「わたしのチャレンジもくひょう」①に書きましょう

**<チャレンジ2 お手伝いをしよう >**

- しよっややしをならべよう
- りょうを テーブルまで 運ぼう
- 後かたづけをしよう
- もりつけをしよう
- りょうを 作るよう
- (茶をあらおう、やさいをあらおう、やさいを切るなど)

1つえらんで次ページの「わたしのチャレンジもくひょう」②に書きましょう

**<チャレンジ3 かんしゃして 食べよう >**

- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう
- 食べていると中で、立ち歩かないようにしよう
- すききらいをしないで食べよう(きれいな〇〇を食べよう)
- しよっややしを 正しく 持って 食べよう
- 食事中はテレビを 見ないようにしよう

1つえらんで次ページの「わたしのチャレンジもくひょう」③に書きましょう

### 食育チャレンジシート

シートを使い方は、裏ページをご覧ください。

学年 組 名前

わたしのチャレンジもくひょう

①

②

③

チャレンジもくひょうがたっせいできたら、○をつけましょう。

毎日できるようにがんばろう!

わたしのチャレンジもくひょう	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	結果
①								○
②								○
③								○

「けっか」○の数は、全部で 〇 個でした。

★感想★ / チャレンジが終わったら書きましょう。

1. わかっただけに○をつけよう。

2. 食べ物の3つのはたらき

3. 旬の食べ物

4. そのた

★チャレンジした感想を書きましょう。

★おうちの方からお手紙へー

1~3年生は、いしかわ食育ブックⅠ(低学年向け)、4~6年生はⅡ(高学年向け)を使いましょう。



冬休みの宿題です。おうちの人と一緒に取り組みましょう。

### 《取り組み方法》

- 食育ブック13ページの目標例から、「元気な体をつくろう」「お手伝いをしよう」「感謝して食べよう」について、それぞれ目標を選びます。
- 食育ブック14ページの食育チャレンジシートの「わたしのチャレンジ目標」の欄に、選んだ目標を書きます。
- 目標の達成をめざして、7日間取り組みます。
- 達成できた目標に毎日○をつけ、○の合計数を書きます。
- 取り組み期間が終わったら○の数を数えて『結果』の□欄に書きます。
- 最後に感想を書きます。おうちの人にも書いてもらいましょう。
- チャレンジシートをはさみで切り取り、学校に提出します。



学年・組・名前を忘れずに書いて、1月14日(火)までに学校に提出してください。提出した人に「食育チャレンジ賞認定シール」がおくれます。

# 「加賀料理」

「加賀料理」と言うと、豪華な料理というイメージですが、「治部煮」、「かぶら寿し」など「加賀料理」と呼ばれる料理のほとんどは、郷土料理で、お家で作られる家庭料理です。冬休みに親子で「治部煮」作りにチャレンジしてみませんか。

## 親子クッキング

～郷土料理の治部煮をお家で楽しく作ろう～

### 材料 (5人分のめやす)

鶏もも肉	300g
小麦粉	少々
にんじん	1/2本
たけのこ水煮	100g
すだれ麩	1枚
生しいたけ	中5枚
ほうれんそう	100g
だし汁	500mL
しょうゆ	大さじ5
さとう	大さじ2
酒	大さじ2
おろしわさび	少々

治部煮は、小麦粉をまぶした鴨肉または鶏肉と金沢の特産品のすだれ麩や野菜を甘辛い汁で煮た料理です。濃いめのたれととろりとした肉の甘みにわさびの香りが見事に調和します。すだれ麩は、板状に細かい筋目が入った上品な形をしています。



1 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、小麦粉をたっぷりまぶす。



2 にんじんは花型に抜く。



3 たけのこは縦切りにし、茹でる。



4 すだれ麩は一口大に切り、さっと茹でる。



5 しいたけは軸をとる。



6 ほうれんそうは、さっと茹で水にとる。根元を揃えて水気を取り、3cmに切る。



7 ①の鶏肉をだし汁と調味料を煮立てた中で煮る。



8 鶏肉を取り出し、残った汁で、にんじん、たけのこ、すだれ麩、しいたけを中火で「じぶじぶ」と汁にとろみがつくまで煮る。



9 椀に鶏肉、その他の材料を盛り、とろみのついた汁をかけ、すりおろしたわさびを天盛りにする。