



# パクパクだよ!

2008年

6月



6月といえば、豊橋出身の方にとっては馴染み深い「夜店」が始まりますね。「夜店」の歴史は古く、大正時代から続く豊橋の夏の風物詩と言われています。子どもの頃に出かけた記憶が残っている方も多いと思います。今月は梅雨入りを控え、雨が多くなりますが、天気予報とにらめっこをしつつ、晴れの日を狙ってお出かけしてみたいはいかがでしょうか。大人にとっては見慣れた屋台でも、子どもにとっては心弾む体験になることと思います。

金・土・日曜日の夜に開催されていますので、家族で楽しい思い出作りをして下さいね。



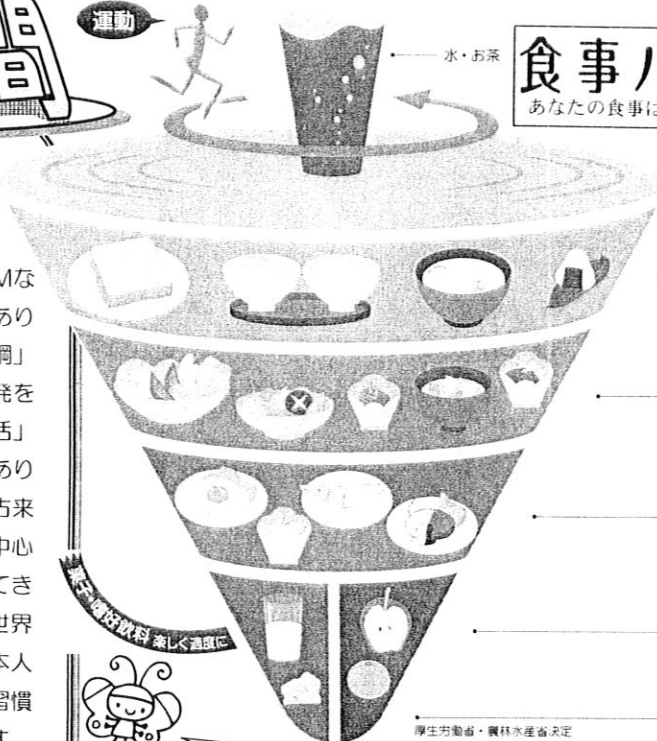
明照保育園



## 6月は食育月間

運動

6月は食育月間です。「食育基本法」が平成17年6月に公布されたことから、毎年6月を食育月間とすることになりました。ところで、スーパーマーケットやテレビCMなどで、「食事バランスガイド」を見たことがありますか?内閣府の定める「食育月間実施要綱」の中に、『「食事バランスガイド」の普及啓発を通じ、栄養バランスが優れた「日本型食生活」等の健全な食生活の実践を促進する。』とあります。難しい表現を言い変えると、日本は古来より「一汁一菜」の食文化があり、主食を中心に、汁、惣菜、香の物をバランスよく食べてきた歴史があります。また、長寿国として、世界でも和食が目目されています。しかし、日本人の食生活の欧米化や運動不足により、生活習慣病の増加が問題視される事態になっています。バランスガイドの「コマ」が倒れないよう、多くの食材をバランスよく摂取するとともに、適度な運動を心がけてみましょう。



## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

1日分

**5-7 主食** (ごはん、パン、麺)  
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

**5-6 副菜** (野菜、きのこ、いも、海藻料理)  
野菜料理5皿程度

**3-5 主菜** (肉、魚、卵、大豆料理)  
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

**2 牛乳・乳製品**  
牛乳だったら1本程度

**2 果物**  
みかんだったら2個程度

厚生労働省・農林水産省決定

保育園の献立は、食材を3種類に分けてお示ししています。お子さんにも、食事のバランスが大切であることを教えてあげてください。

### 材料(4人分)と作り方

豚ひき肉	150g
豆腐	100g
卵	1/2個
しょうが	2g
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
ごぼう	30g
ごま油	小さじ1/2
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量



- ごぼうは粗みじんに切り、柔らかく茹でる
  - カッコの材料を粘りがでるまで練る。ごぼうを加えて更に練る。
  - ごま油と片栗粉を加えて再度練り、丸めて油で浮き上がるまで揚げたら出来上がり。
- ※ 揚げるのは大人が行ってください。ヤケドに十分注意してください。
- ※ 具沢山のスープと一緒に食べると、食事のバランスが良くなります。

## 親子でクッキング



### ごぼう入り肉だんご

