

# 手をわななく親と子



令和4年12月発行 登別市教育委員会・学校教育グループ「子育てコラム」 No. 16

## 「ま・ご・わ・や・さ・し・い」

今月は、世界でも有数の長寿国である日本の伝統食・和食に欠かせない代表的な食べ物の頭文字をつなげた「まごわやさしい」を取り上げます！この食品をまんべんなく食べるようにすると、自然とバランスの良い食事につながります。食材を選ぶ時、献立を考える時、ぜひ取り入れて欲しいです。



### ま・まめ類

大豆・枝豆・小豆・そら豆・ひよこ豆・落花生など



### ご・ごま

白ごま・黒ごま・金ごま・ねりごま・すりごま・ごま油など



### わ・わかめや海藻類

わかめ・こんぶ・ひじき・のり・めかぶ・あおさなど



### や・やさい

人参・玉葱・大根・白菜・トマト・ピーマン・ほうれん草・小松菜など



### さ・さかな

ほっけ・かれい・鮭・さば・さんま・あじ・かつおなど



### し・しいたけなどのきのこ類

しいたけ・しめじ・えのき・なめこ・エリンギ・マッシュルームなど



### い・いも類

じゃが芋・さつま芋・長芋・里芋など

# 食べ物に関する本、読んでみませんか？

寒さが厳しくなり、日が沈むのが早くなるこの時期は、家族で家の中に居る時間が増える時期でもありますよね。温かい家の中でぬくぬくと親子で本を読んでみませんか？

今回ご紹介する2冊は、親子で一緒に読むのにおすすめです。

★2冊とも、市立図書館で借りることができますので、ぜひ借りて読んでみてくださいね。

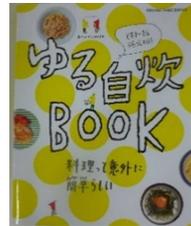
## 「どんぐりむらのぱんやさん」



子育てをしながら人気のパン屋さんを営むパパとママ。そんなパパとママを見て、いろいろ考える子どもたち。たくさんのおいしそうなパンが出てきます！おいしそうなパンの絵を見ると、おなかがぐ～となって無性にパンが食べたくなります。パンだけではなく、あったか家族のお話です。親子でほっこりできます。

## 「ゆる自炊 BOOK」

料理って意外に簡単らしい」



料理を作る過程が写真で紹介されています。写真を見ながら、料理を進めていきます。高学年であれば、本の写真を見ながら作れそうです。また、「洗い物を極限まで減らす方法」や「一度に2品作ってワンプレートのできあがり」などちょっと作ってみようかなと思える内容がいっぱいです。



## 栄養教諭ってご存じですか？

今回、この子育てコラムを担当した栄養教諭の安田です。幌別東小学校を本務校とし、学校給食センターも兼務しています。普段は、学校給食の献立を考えたり、給食の味見、衛生管理、食に関する授業等を行っています。市内に2人しかいない栄養教諭ですが、学童期の子どもたちの健康や食に興味を持ってもらえるよう取り組んでいます。