



日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
4	むぎごはん			こめ むぎ	607 Kcal 22.7 g 93.9 g 1.8 g	6月は食育月間です。「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。食育は、みなさんが食に関する正しい知識と、自分が健康に過ごしていくためには、何をいつ、どのように、どの位食べればいいのかのわかり、一生心豊かに、健康で暮らしていくため、さらには持続可能な社会を作り、世界を平和で豊かなものにしていくためにも、ますます重要なものになっています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すぶた	ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ピーマン	でんぷん あぶら さとう		
	ワントンスープ	ぶたにく たまご みそ	チンゲンサイ にんじん ねぶかねぎ たまねぎ しょうが	ごまあぶら こむぎこ でんぷん		
火	パイナップル		パイナップル	さとう		
5	ロールパン			パン	638 Kcal 24.4 g 87.3 g 2.4 g	6月4日から10日は「歯と口の健康週間」歯の健康には、カルシウムも大切です。カルシウムは、骨と歯に99%、残りの1%は細胞や血液の中にあります。じつは、この1%がかなり重要で、けがをして出血した時、かさぶたになって血を固めたり、神経や筋肉を正常に働かせる働きをします。不足すると、歯や骨からカルシウムを調達します。骨は絶えず作り直されています。だから、毎日カルシウムをとる必要があるのですね。
	ウインナー	ウインナー		さとう		
	ポイルキャベツ		キャベツ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コーンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース	じゃがいも あぶら こむぎこ バター		
水	セノビーゼリー	にゅうざんきん いんりょう かんてん	レモン	さとう		
6	むぎごはん	<b>6年生給食なし</b>		こめ むぎ	609 Kcal 26.1 g 91.5 g 2.3 g	雨で寒かったり、かと思えば猛暑だったり、この時期は暑さに体が慣れておらず、体調を崩しがちです。この時期を乗り切るためには、バランスのとれた食事と、質の良い睡眠、適度な運動が重要です。パンサンスーのタレは、ごま油の香ばしい香りと酸味が食欲がわきますね。さつき汁には、旬のスナップえんどうやじゃがいもが入っています。しっかり食べて、夏ばて知らずの体を手に入れましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりにくのてりやき	とりにく	しょうが			
	パンサンスー		キャベツ にんじん きゅうり	はるさめ ごまあぶら さとう ごま		
木	さつきじる	あぶらあげ みそ いわだし	にんじん たまねぎ キャベツ ねぶかねぎ スナップえんどう	じゃがいも		
7	むぎごはん			こめ むぎ	670 Kcal 22.8 g 111.4 g 1.9 g	食べ物の入り口になる歯と口の健康は、体全体の健康ととても深い関係があります。よく噛んで食べると、食べ物の栄養が体に吸収されやすくなるだけでなく、体や心に、とてもいいことがたくさんあります。①記憶力を高める ②虫歯予防 ③食べ過ぎを防ぐ ④歯並びが良くなる などなど。今日は歯の衛生週間バージョンの「カミカミカレー」普段カレーには入らない、ごぼう・れんこん・大豆など、肉も角切りにし、しっかり噛んで食べるカレーになっています。
	カミカミカレー	ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん アップルピューレー ごぼう れんこん	あぶら じゃがいも カレールー		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	<b>カミカミ献立</b>			
	こまつなとコーンのソテー		こまつな コーン キャベツ	あぶら		
金	ヨーグルト	にゅうせいひん かんてん		さとう		

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
10	むぎごはん		郷土料理献立 愛知県の献立	こめ むぎ	593 kcal 23.8 g 84.3 g 1.6 g	今月の郷土料理献立、テーマは「愛知県」です。愛知県では、とんかつにソースではなく「みそだれ」をかけます。みそは岡崎発祥の八丁味噌で作ります。八丁味噌は、大豆と塩のみで2年間発酵させて作ります。家康公は八丁味噌を愛し、焼きみそにしてよくご飯と一緒に食べていました。栄養価が高く、保存もきくので、三河武士の食料として大切にされていました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそカツ	ぶたにく はちょうみそ		あぶら さとう こむぎこ パンこ		
	ポイルキャベツ			キャベツ		
月	けんちんじる	とりにく とうふ いわしだし	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	ごまあぶら		
11	マーガリンロールパン (1年生はなし)			パン	580 Kcal 22.0 g 82.0 g 2.5 g	作物がもっとも美味しく食べられる時期を「旬」といいます。美味しい桃の旬は「6月～9月」桃は品種もたくさんあり、産地のよっても旬が異なります。フルーツポンチでは、黄桃を使いますが、今日は桃を味わってもらいたいので、白桃にしました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきそば	ぶたにく	すとりしょうが にんじん もやし キャベツ	むしめん あぶら		
	にらたまスープ	たまご	にら たまねぎ しめじ	でんぷん		
火	はくとう		はくとう	さとう		
12	ソフトめん			ソフトめん	551 kcal 23.3 g 77.2 g 1.8 g	ちょっとほろ苦いので苦手な人も多く、教室へ行くと「アスパラは減らしてください」とよく言われます。でも、アスパラは栄養いっぱい！体の疲れを取ってくれるアスパラギン酸や、成長を助け、貧血を予防する「鉄分」、抵抗力を高めるたり、エネルギーを生み出すビタミンもいっぱいです。減らすなんてもったいない！一口からでも挑戦してみましょう。
	ハッシュドポークソース	ぶたにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース	あぶら ハヤシルー 生クリーム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
水	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり アスパラガス	あぶら さとう		
13	むぎごはん			こめ むぎ	573 Kcal 24.1 g 89.5 g 2.3 g	6月11日は二十四節季の一つ、「入梅」です。暦の上ではこの日から梅雨に入りますが、梅の実が熟すということで「梅」の字が使われるそうです。また、この頃水揚げされるいわしを「梅雨いわし」といい、1年で最も脂がのっておいしいといわれています。今日は「いわしの梅煮」です。骨まで美味しく食べられるように、調理されています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのうめに	いわし かつおぶし	ばいにく	さとう でんぷん		
	きんぴら	さつまあげ	にんじん ごぼう こんにゃく	ごまあぶら さとう ごま		
木	みそしる	みそ いわしだし	たまねぎ こまつな	じゃがいも		
14	むぎごはん			こめ むぎ	639 Kcal 32.0 g 85.9 g 2.5 g	今日の二色そばろは、いつもは、ツナやとりそばろで作りますが、今日はなんとそばで作りました。ほぐしたそばの身に、たまねぎ、にんじん、しいたけのみじん切りを加え、調味料で煮込んで作りました。そばの臭みが消えるように、みそとしょうがが隠し味に入っています。ごはんの上に、たまごそばろと一緒にきれいに盛り付けて食べてください。
	そばそばろ	そば みそ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが	あぶら さとう		
	たまごそばろ	たまご	えだまめ	さとう あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
金	ぶたじる	ぶたにく とうふ いわしだし みそ	だいこん にんじん こんにゃく はねぎ	じゃがいも ごまあぶら		
17	まっチャミルクトースト		まっチャ	パン マーガリン さとう れんにゅう	612 Kcal 25.4 g 71.1 g 1.6 g	今日から1週間は蒲原の小学校のふるさと給食週間です。静岡自慢のおいしい食材を使った料理が、たくさん登場します。今日は、みなさんからリクエストの多かった「まっチャミルクトースト」です。砂糖、練乳、マーガリンを合わせたペーストに県産の抹茶を入れて焼き上げます。お茶の色と香りを楽しんでください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ふるさと給食週間(太字は県内産物)			
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム	あぶら さとう		
月	パインサラダ		きゅうり キャベツ パイナップル	コールスロードレッシング さとう		

日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
18	むぎごはん	ふるさと給食週間(太字は県内産物)		こめ むぎ	 今日(きょう)はふるさと給食週間(きょくしょくしゅうかん)2日目(にじつ)です。静岡(しずおか)の郷土料理(きょうとくり)「静岡おでん(しずおかおでん)」にしました。静岡おでんの特徴(ていしつ)は①黒はんぺん(くろはんぺん)が入っている ②しょうゆベース(しょうゆべいす)の黒いスープ ③串(くし)にささっている ④青のり(あおのり)、だし粉(だしこな)をかける ⑤駄菓子屋(だかしや)にもある ことです。給食(きょくしょく)なので、串(くし)にさすことは出来(でき)ませんが、地元(じよん)由比(ゆい)の練り物(ねりもの)を使い、牛すじ(ぎゅうすじ)、豚もつ(とんもつ)を下茹(した茹)でして丁寧に長時間(なが時間)煮込んで作ります。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しずおかおでん	ぶたもつ こんぶ ぎゅうすじ さつまあげ くろはんぺん すじほこ かつおだし あおのり	こんにやく だいこん	じゃがいも		525 Kcal 22.7 g 83.4 g 1.6 g
火	こまつなのびたし	あぶらあげ	こまつな キャベツ にんじん			
19	しらすごはん	しらすほし	しょうが	こめ むぎ	 今日(きょう)はふるさと給食週間(きょくしょくしゅうかん)3日目(さんじつ)です。静岡県民(しずおかけんみん)のソウルフード(ソールフド)「黒はんぺんフライ(くろはんぺんふらい)」です。黒はんぺん(くろはんぺん)は、さば(さば)やいわし(いわし)を原料(げんりょう)とし、魚(いさな)を骨(ほね)や皮(かわ)まで丸ごと一匹(いっぴき)練りこんで作られているので、黒い色(くろいろ)をしています。そのため、カルシウム(カルシウム)や鉄分(てつぶん)などが豊富(とんぷん)に含まれているので、栄養満点(えいようまんてん)です。フライ(ふらい)にすると、甘み(あまみ)が増し、揚げたて(あげたて)を食べると「静岡県民(しずおかけんみん)で良かった!」としみじみ(しみじみ)思う味(あじ)ですね。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ふるさと給食週間(太字は県内産物)			
	くろはんぺんフライ	くろはんぺん		こむぎこ パンこ あぶら		601 Kcal 24.5 g 88.1 g 3.0 g
	ごまあえ		にんじん ほうれんそう もやし	さとう ごま		
水	とうがんスープ	とりにく ぶたにく	とうがん えのきだけ しいたけ チンゲンサイ たまねぎ しょうが にんにく	とんし さとう あぶら		
20	むぎごはん	ふるさと給食週間(太字は県内産物)		こめ むぎ	 今日(きょう)は、ふるさと給食週間(きょくしょくしゅうかん)4日目(よっぴつ)です。蒲原(ふはら)には、たくさん(たくさん)の削り節屋(けりせつや)さんがあり、みなさん(みなさん)の家(いえ)でもご扇(あふぎ)のお店(みせ)があるのではない(ない)でしょうか?給食(きょくしょく)では、汁(じゆ)もの用(もち)のだし(だし)は、エイシンフーズ(エイシンフーズ)さんにいわし(いわし)だし(だし)、かつお(かつお)だし(だし)を持ってきてもらっています。今日(きょう)は、手(て)作り(作り)ふりかけ(ふりかけ)を給食室(きょくしょくしつ)で作りましたが、このかつお節(せつ)も、エイシン(エイシン)さん(さん)にお願い(ねがひ)、ふりかけ(ふりかけ)に最適(最適)な厚(あ)さに削(削)っていただきました。削(削)りたて(削りたて)のかつお節(せつ)の香り(かおり)は、最高(さいこう)です。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	てづくりふりかけ	しらすほし こんぶ かつおぶし		ごま さとう		593 Kcal 25.9 g 92.6 g 2.4 g
	うまに	とりにく なまあげ いわしだし	にんじん こんにやく しいたけ たけのこ ごぼう いんげん	じゃがいも さとう		
木	みそしる	わかめ みそ いわしだし	だいこん ねぶかねぎ			
21	ツナカレーピラフ	まぐろあぶらづけ	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	こめ むぎ あぶら	 静岡県(しずおかけん)のツナ缶(ツナ)製造(せいぞう)は、99%(きゅうじゅうきゅう)%!つまり国内(こく内)のお店(みせ)に出回(でまわ)っているほとんど(ほとんど)すべてのツナ(ツナ)は静岡(しずおか)で作(つく)られています。清水(しみず)港(みなと)で水揚げ(みづあげ)されたまぐろ(まぐろ)は、清水(しみず)の工場(こうじやう)でツナ缶(ツナ)に加工(かこう)されます。人が食(た)べない頭(かぶ)や尾(び)、骨(ほね)などは工場(こうじやう)へ運(は)ばれ、乾燥(かんばう)させて飼料(けいりょう)や肥料(ひやし)になります。静岡(しずおか)では、昔(むかし)から、そのまぐろ(まぐろ)からできた肥料(ひやし)を使(つか)ってお茶(ちや)やみかん(みかん)を育(そだ)てています。美しい(うつくし)循環(じゆんかん)が静岡(しずおか)の食(た)を支(た)えています。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ふるさと給食週間(太字は県内産物)			
	チーズオムレツ	たまご チーズ		あぶら さとう こめこ		562 Kcal 24.4 g 75.7 g 2.5 g
金	ミネストローネ	ベーコン だいず	トマト たまねぎ キャベツ	マカロニ		
24	げんまいパン			パン げんまい	 今日(きょう)は、夏野菜(なつやさい)のカレー(カレー)スープ(スープ)です。かぼちゃ(かぼちゃ)、トマト(トマト)、なす(なす)、いんげん(いんげん)などの夏野菜(なつやさい)が、1人(ひとり)当たり(あたり)約(やく)100g(ひゃくご)も入(はい)っていて、このスープ(スープ)を飲(の)むだけで、1日(いちにち)の3分(さんぶん)の1(いち)量の野菜(やさい)を無(む)理(り)なくとることができ(でき)ます。夏野菜(なつやさい)は体(てい)の熱(ねつ)を冷(ひや)ましてくれる働(はたら)きがあるので、蒸(む)し暑い(あつい)この時期(じき)にぜひ(ぜひ)食(た)べて欲(ほ)しい食品(しょくひん)です。カレー(カレー)の香料(かうりょう)の香り(かおり)は、食欲(じよく)を湧(わ)かせてくれます。夏野菜(なつやさい)カレー(カレー)スープ(スープ)を飲(の)んで、夏(なつ)ばて(ばて)を吹(ふ)き飛ば(とば)しましょう。	
	フィッシュフライ	すけそうだら		パンこ あぶら コーンフラワー でんぶん こめこ		
	ボイルキャベツ		キャベツ			638 Kcal 26.1 g 88.0 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なつやさいのカレー スープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト なす いんげん	あぶら カレールー		
月	すりおろしりんご デザート		りんご	さとう		

日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
25	むぎごはん			こめ むぎ	645 Kcal 23.0 g 93.1 g 2.3 g	唐揚げのリクエストが多かったので、今回は夏バージョンの唐揚げにしてみました。揚げたての唐揚げに、砂糖、レモン果汁、醤油で作った甘酸っぱいたれを絡めて、さっぱり食べられる味に仕上げています。副菜のアスパラガスは、疲労回復に効果あり。残さずしっかり食べて、元気をチャージしましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	からあげレモンソース	とりにく	しょうが レモン	でんぷん あぶら さとう		
	アスパラガスのソテー		コーン アスパラガス	じゃがいも あぶら		
火	やさいスープ	ベーコン	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ			
26	うどん			うどん	549 Kcal 25.5 g 81.2 g 3.6 g	給食を、ものすごいスピードでかきこんで食べている人はいませんか？食べ物をのどに詰まらせて、びっくりしたことがあるという人はいませんか？そんな事故を防ぐには、①汁物水分でのどを潤してから食べる ②一口にたくさん詰め込みすぎない ③一度口を閉じ、よく噛んで食べるとよいです。落ち着いて、ゆっくり食べることが大切です。
	うどんのつゆ	とりにく あぶらあげ かつおだし	ねぶかねぎ こまつな	さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら		
水	ひじきのにびたし	ひじき	ほうれんそう キャベツ			
27	むぎごはん			こめ むぎ	636 Kcal 25.5 g 93.6 g 1.6 g	塩こうじは、米こうじ・塩・水を混ぜ、発酵熟成させて作る日本の伝統的な調味料です。塩こうじに含まれる酵素が、肉や魚のたんぱく質をうまみに変え、米や野菜のでんぷんをあまみに変える働きがあり、食材を酵素の方でより美味しくしてくれる万能な調味料です。今日はこの塩こうじできゅうりを漬けてみました。いつものきゅうりとの味のちがいがわかりましたか？
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	たまご こんぶ かつおだし		さとう あぶら でんぷん		
	いなかに	ぶたにく なまあげ みそ かつおだし	にんにく しょうが だいこん にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ いんげん	じゃがいも ごまあぶら さとう		
木	きゅうりのしおこうじづけ	こんぶ	きゅうり			
28	むぎごはん			こめ むぎ	619 Kcal 26.0 g 91.9 g 1.8 g	「ボールに素早く反応する」「グッシュでスピードを一気に出す」など、瞬発力は、スポーツをする上で必須です。瞬発力をつけるためには、筋肉をつくる「たんぱく質」と、筋肉を動かすエネルギーの「糖質(炭水化物)」をバランスよくとることが必要です。今日は、たんぱく質が豊富な豆腐、肉など食材を取り入れています。疲労回復にビタミンCたっぷりのみかんにしてみました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	しいたけ たけのこ にんじん しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぷん		
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	ごまあぶら		
金	れいとうみかん		みかん			

\*めん類の製造過程で「卵・そば」が混入する可能性があります。

\*パンの製造過程で「卵・大豆・りんご」が混入する可能性があります。

\*学校給食は食の安全や天候、物価により変更になることがありますのでご承知ください。

\*表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・炭水化物・食塩相当量)は小学校3・4年生が1人分をすべて食べたときに摂ることができるものです。

\*イラストは少年写真新聞社のものを使用しています。

\*小中学校の給食室では調理員を募集しています。

# 食事+健康

令和6年6月発行  
静岡市教育委員会  
学校給食課 食育推進係

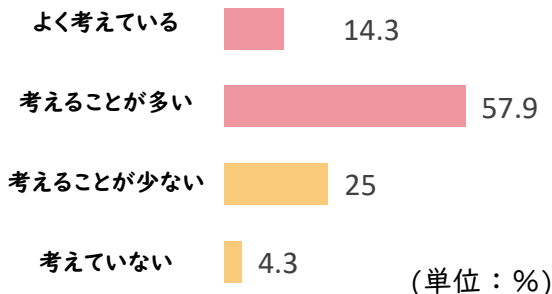


日頃より、安全安心な給食の提供について、御理解御協力をいただき感謝申し上げます。学校給食は、子どもたちの心身の健全な発達を助けるとともに、子どもたちの食に関する正しい理解と適切な判断力を養う「生きた教材」としての役割があります。静岡市の学校給食が、静岡市の子どもたちの生涯にわたる、健全な食生活実践のための土台づくりに貢献できるよう、今後とも努めます。

## 令和5年度 食育に関する保護者アンケートの結果を報告します!

昨年度12月、市内の児童生徒の家庭における、現在の食環境の実態および食育の実施状況を把握し、今後の食育の充実を図ることを目的に保護者アンケートを実施しました。

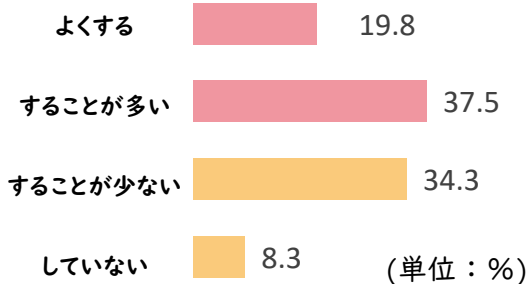
Q. 食事を用意する際、お子様の成長期を意識して献立を考えていますか?



任意の調査であったにもかかわらず、11,897人と多くの保護者の方々が協力くださいました。ありがとうございました。

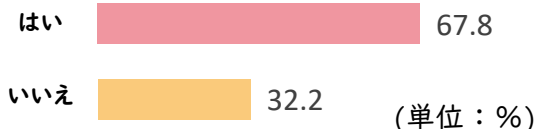


Q. 食材を購入する際、県内産の食材や地場産物を意識しますか?



1食に主食・主菜・副菜をそろえ、様々な食品を取り入れるよう心掛けると、成長期に必要な栄養が摂りやすくなります。

Q. 静岡の郷土料理を家庭の食事に取り入れていますか?



学校給食では、県内産の食材や郷土料理を積極的に取り入れています!

特に、

- ★ 毎月の「ふるさと給食の日」
- ★ 6月と11月の「ふるさと給食週間」

では、いつも以上に静岡を感じる食材・料理が登場します。

献立表や給食だより、また学校給食ウェブサイトでも積極的に情報発信しますので、ぜひ家庭での食育にお役立てください。

Q. どんな郷土料理を取り入れていますか?

- 黒はんぺんのフライ
  - 静岡おでん
  - 桜えびのかき揚げ
  - しらす丼
  - とろろ汁
  - モツカレー
- など



検索してみてね!

静岡市 しょっかんくん



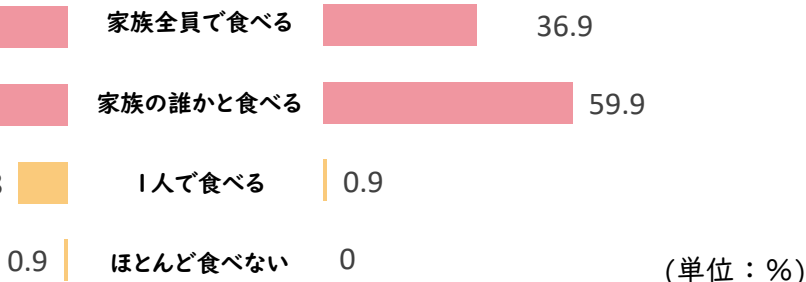
家庭において静岡を感じる食事が出ることは、子どもたちの郷土愛を育む上で素晴らしいことです。



Q. お子様は、**朝食**を誰と一緒に  
食べる人が多いですか？



Q. お子様は、**夕食**を誰と一緒に  
食べる人が多いですか？



(単位：%)

結果から、回答者のご家庭の児童生徒の半数以上は、朝晩の食事を家族の誰かと一緒に食べていることがわかりました。誰かと一緒に食事をするを、一般的に「共食(きょうしょく)」と言い、一人で食事をするを「孤食(こしょく)」と言います。

## 「共食(きょうしょく)」について考えよう!

誰かと一緒に食事をする「共食」には、子どもたちにとって、メリットがたくさんあります。

- ◆ 小学生を対象とした研究では、共食が多い人は、朝の疲労感や体の不調がなく、健康に関する自己評価が高いことが報告されています。
- ◆ 小学生を対象とした研究では、共食が多い人は、睡眠時間が長いことが報告されています。
- ◆ 中学生を対象とした研究では、共食が多い人は、心の健康状態がよいことが報告されています。
- ◆ 小学生～高齢者を対象とした研究では、共食が多い人は、朝食欠食が少ないことが報告されています。

共食って  
すごいね!



参考文献：農林水産省作成パンフレット  
「食育」ってどんないいことがあるの?～エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと～統合版

### 保護者アンケートの

Q. お子様**が食事の時間を**楽しめる工夫として、**どんなことを**しているか教えてください。

の回答をご紹介します!

- 料理に何が入っているか、クイズを出す。
- 話をしながらゆっくり食べる。
- 学校であったことを話す。
- 楽しい話をする。
- 好きな料理を1つは取り入れる。
- 苦手な食材が食べやすいよう工夫する。
- ドレッシングを自分で選ばせる。
- 料理の彩りや盛り付けを工夫する。
- 料理を一緒にする。
- 一緒に買い物に行ってメニューを決める。
- 家族で揃って食べる。
- 食後に季節の果物を出す。
- テレビを付けないようにする。
- 手巻きずしなど、その場で作って食べるものを取り入れる。

実践できそうな工夫はありましたか? それぞれのご家庭に合った方法で、食事を楽しみましょう!

