



食育とは、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」ことです。(食育基本法前文より)

食は命の源であり、私たち人間が生きていくために欠かせないものです。健全な食生活を実践し、おいしく楽しく食べることは、私たちに生きる喜びや楽しみを与えてくれるとともに、健康で心豊かな暮らしの実現に大きく寄与するものです。

さいたま市では、平成17年に制定された食育基本法に基づき、平成20年に「さいたま市食育推進計画」を策定し、「さいたま市5つの『食べる』」を目標に掲げて食育の推進に取り組んでいます。



～さいたま市5つの「食べる」～

<p>さ</p> <p>「三食しっかり」 食べる</p>	<p>い</p> <p>「いっしょに 楽しく」食べる</p>	<p>た</p> <p>「確かな目を もって」食べる</p>	<p>ま</p> <p>「まごころに感謝 して」食べる</p>	<p>し</p> <p>「食文化や地の物を 伝え合い」食べる</p>
----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	--

～献立紹介～ 「バターチキンカレー」

【材料 4人分】

炊いたご飯	800g	サラダ油	小さじ1	水	60g
鶏もも肉(一口大に切る)	200g	にんにく(みじん切り)	小さじ1/2	食塩	小さじ1/2
にんにく(みじん切り)	小さじ1/2	生姜(みじん切り)	小さじ1/2	砂糖	小さじ1/2
生姜(みじん切り)	小さじ1/2	玉葱(薄切り)	80g	牛乳	大さじ3
プレーンヨーグルト	30g	ソテードオニオン	120g	生クリーム	大さじ2
ターメリック(粉末)	小さじ1	カレー粉	小さじ2~3	バター	大さじ2
食塩	小さじ1/4	ホールトマト缶	240g		

【作り方】

- ① 鶏肉とAの材料を合わせ、20分程度漬け込む。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、にんにく、生姜、玉葱をきつね色になるまで炒める。(焦げないように注意)
- ③ ソテードオニオン、カレー粉、鶏肉を加えて炒め、トマト、水も加えて煮込む。
- ④ 食塩、砂糖を加えて味を調べ、牛乳、生クリーム、バターも加えて軽く煮こむ。

※ソテードオニオンが無い場合は、玉葱を半分の重さになるまでじっくり炒めたものを使ってください。

※分量は、給食で作る時の1人分量をもとにしています。少量で作る場合は、カレー粉、食塩、砂糖、水の量などは様子を見ながら調整してください。