

給食だより



誠和会調理部会
令和2年8月
あさひ子ども園

厳しい暑さが続いています。夏は体力消耗の激しい季節で大人も子どもも、食欲が落ちてきます。バランスの良い食事と、休養、睡眠を心がけて暑い夏に負けないで過ごしましょう。

浜田市には、食育推進計画があります。2018年度～2022年度が第3次になります。基本理念は、「おいしく・たのしく・豊かな食で人と人をつなぐ食育」です。基本目標は、生活習慣づくり・環境づくり・豊かな心づくり・調理のできる人づくり・健康な身体づくりの5つがあります。

2020年重点目標【食事は家族や仲間と一緒においしく食べましょう】

食事の時間は、家族や仲間とコミュニケーションを図り、人と人とのつながりを深める大切な場です。また、家族や仲間と一緒に楽しくおいしく食べることで、食の大切さを実感し、精神的な豊かさ(思いやり、いたわり、安心感や信頼感など)をもたらすことができます。誰もが家族や仲間と一緒に和やかな食事を体験し、楽しくおいしく食べることができるような取組を、地域全体で推進します。

(浜田市食育推進計画より抜粋)

園では、職員や友達と一緒に楽しくおいしく給食、おやつを食べています。お部屋や園庭、遊戯室等で食べることで雰囲気が変わり楽しく食べられる工夫をしています。そして、食育活動を通してより食に興味をもち、食欲もわいてくると思います。

食育活動としては、野菜の苗植えや食材に触れること、おやつ作り、バイキング式給食等を計画し実施できるようにしています。



★ よく噛んで食べましょう ★

噛むといいことがあります!

- ・あごが強くなる。
- ・歯並びが良くなる。(虫歯を予防する。)
- ・だ液の分泌が良くなり、消化吸収が促進される。
- ・脳の働きが活発になる。
- ・味覚が発達する。
- ・窒息事故を防止する。

現代の食事は、昔に比べ柔らかい食べ物やファーストフード等のパン食が増えたことから噛む回数が減っているようです。よく噛まずに食べてしまうと、お腹がいっぱいと感じる前に食べ過ぎてしまうので、肥満につながる恐れがあります。歯ごたえのある食品を取り入れ、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

「いつもより10回多く噛んでみましょう!」



食中毒に注意!

●食品を安全にする5つのカギ

- ・清潔に保つ。
- ・生の食べ物と加熱した食べ物を分ける。
- ・よく加熱する。
- ・食品を安全な温度に保つ。
- ・安全な食材を使う。



手洗いもしっかりしましょう。

●食中毒を引き起こす菌

- ・ノロウイルス
- ・O-157
- ・サルモネラ
- ・カンピロバクター 等



細菌は、気温が高くなると増殖するものもあります。特に夏の時期にはこれらの細菌が原因で食中毒にかかる人が多くです。なかには低い温度でも育つ細菌もあるので気を付けましょう。

(いただきます ごちそうさま 参照)

新型コロナに負けない!



健康な食生活を維持する方法

世界的な流行となった新型コロナウイルス。感染防止にはいわゆる「3密」を避けること、石鹸手洗いやマスク着用がありますが、それとともに気をつけてほしいのが、ウイルスに対する体の抵抗力を維持・強化することです。体がつこの力を「免疫」といいますが、そのしくみにさまざまな栄養素がいろいろな形でかかわっていることがわかっています。特定の栄養素や食品に頼るのではなく、いろいろな食品から、栄養バランスのとれた食事をする事で免疫にかかわる成分を十分にとり、ウイルスに打ち勝つ体力を維持していきましょう。

重要な栄養素をとるために さまざまな食品をとろう!

「黄、赤、緑」の3つのグループの食べ物の栄養素を生かして、バランスよく食べよう。



野菜や果物をたくさん 食べよう!

新鮮な野菜や果物からは、健康な食事をするのに必要な多くのビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維がとれます。



全粒穀物や種実類をとる。 体によい働きをする脂質も!

全粒穀物は、玄米や胚芽米、麦ごはん、全粒小麦などです。体によい働きをする脂質とは不飽和脂肪酸を多く含んでいるもの。免疫システムを助けてくれます。



食品の衛生に気をつけよう!

「清潔を保つ」「生鮮品と調理済み品を分ける」「しっかり火を通す」「安全な温度で保管」「安全な水と安全な生鮮品の使用」の5つのポイントを守りましょう。

脂質、砂糖、食塩のとりすぎ に気をつけよう!

つつい食べ過ぎてしまいがちなものに多い、これらの成分をとり過ぎないようにしましょう。成分のチェックには袋の裏面の食品表示が役立ちます。

Sugar Oil Salt
砂糖 油 塩

SOS

定期的に水を飲もう!

水分を十分にとることは免疫システムの維持に役立ちます。甘いジュースではなく水を飲むことで、健康的な体重が維持でき、エネルギーのとり過ぎも防げます。

