

# 給食だより



誠和会調理部会  
令和元年6月  
上府保育園

季節は衣替えの時期となり、紫陽花の花の紫も日ごとに深まってきました。天気が変わりやすく、体調を崩しがちになるので、十分な休息をとり、元気に過ごしましょう。

今年度の浜田市食育推進委員の食育重点目標

食に関する行事に積極的に参加しよう

近年、核家族化やライフスタイルの多様化が進む一方、ひとり暮らしの世帯の増加や地域のつながりの希薄化、共働き世代の増加による共食機会の減少などの問題があります。このような社会環境の変化に対応し、子どもや高齢者を含む誰もが健全で充実した食生活を実現していけるよう地域で食育に触れられる機会を増やしていくことが大切です。地域での食体験や食事を共にする機会に接し、子どもたちにはおいしく・たのしく・心豊かな食で人と人のつながりを持ってほしいと考えます。

## 【環境づくりについて考えてみよう！】

- ・ 買いすぎ、作りすぎ、食べ残しをしない
  - ・ 水を汚さない、ごみを減らすなどを心がけ調理する
  - ・ 食を通じた声掛け、助け合いの出来る地域づくりをする
- これらの取り組みの中から、出来ることを一つでも実践をしてみたいはいかがでしょうか。

## 【地産地消について】

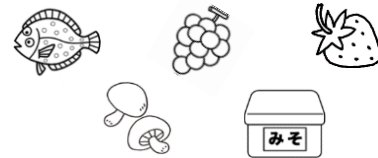
地域で生産された産物をその地域で消費することを、地産地消といいます。

- ・ 生産者の「顔が見え、話ができる」関係作りをする
- ・ 新鮮で安全安心な食材の活用を推進する

この取り組みをすることにより、地域の農産物や食材への愛着心や安心感が深まるということがあります。



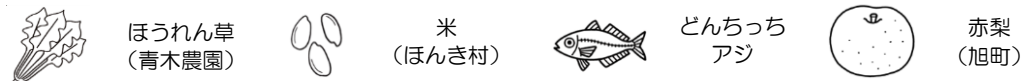
皆さん浜田市の特産品をご存知ですか？



## ☆浜田市の地元食材（特産品）について☆

どんちっち三魚（アジ、カレイ、のどぐろ）、うちわエビなどの新鮮な海産物、赤天、ピオーネ、西条柿、赤梨、いちご、鮎、椎茸、旭ちから味噌、弥栄味噌など、いろいろな食材があります。

誠和会では、地域の安価で新鮮な旬の食材をいくつか使用しています。



これらの旬の食材を実際に使ってみて、新鮮で何よりも安心、そしてとてもおいしいと感じています。ご家庭でも使ってみませんか。

🍷🍴 **今年度も開催！！ 6月23日（日）食育フェスタin浜田** 🍷🍴

浜田市主催の食育フェスタが浜田総合福祉センターで行われます。講演会、地元食材の販売や体験コーナーなど、子どもも楽しめるものとなっています。是非、ご参加ください。



## ランチルームができました



今年度より、給食・おやつの際には幼児組さんがランチルームへ移動し、みんなで楽しく食べています。給食室にも、みんなの楽しそうな声が聞こえてきます。



## 食育活動



らんらんランチに行きました！！幼児組さんと保育園の近くの神社に行き、この日はいつもとは違った環境で給食を食べました。



らんらんランチ以外にも、はと組さんは給食に入るしめじをさいたり、幼児組さんはおやつがおにぎりの日には自分たちでラップおにぎりにして食べています。6月からは、つばめ組さんもラップおにぎりにして食べる予定です。



## 食事のマナーは何歳から？

「3歳頃までの食事習慣は一生もの」と言われるほど、幼児期のマナーは大切です。マナーというと難しく聞こえますが、年齢に応じてできる簡単な食事の習慣です。例えば1歳児には「いただきます」の挨拶を。言葉がわからなくても、大人がお手本を示してあげると、まねをして手を合わせます。2歳児には姿勢を正して食べることや、食器の持ち方や使い方を教えましょう。このように日常的にしていることを伝えるだけでよいのです。

