

# 給食だより



誠和会調理部会  
平成30年6月  
上府保育園

紫陽花がきれいに咲く季節となりました。雨の日、みなさんはどのように過ごされますか？  
外で遊ぶことができない雨の日には、お子さんと一緒にクッキングを楽しむのもよいのではないのでしょうか。  
室温が高くなると心配なのが「食中毒」です。年間通して、食中毒は起きる可能性があります。これからの季節は特に注意が必要です。衛生管理をしっかりと行いましょう。



**食育  
知っていますか？**

みなさんご存知ですか？6月は『食育月間』です。  
そして、19日は食育の日として農林水産省が定めています。  
この時期に食育について考え、振り返ってみませんか？

平成17年度に厚生労働省により、「食育基本法」が制定されました。

食育基本法は、国民が生涯にわたって、健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむことができるようにするために、食育を総合的・計画的に推進することを目的としています。私たちが毎日欠かすことができない『食』をめぐる様々な問題の対策として、食育を推進するために制定されました。

様々な問題とは・・・

- \* 不規則な食事や栄養バランスの偏った食事の増加。
- \* 肥満・やせ志向・生活習慣病の増加。
- \* 「食」を大切にしている心の欠如。
- \* 「食」の海外への依存。
- \* 「食」の安全上の問題発生。
- \* 伝統ある食文化の喪失。 などです。

健康で元気に生きるために、子どもの頃から正しい食の知識を身につけていくこと、また、食を通じて身体の成長はもちろんのこと、心の成長や親子の絆を深めることが期待できる、それが食育です。

元気で遊ぶことでおなかのすき、その空腹を満たす心地よさを知ること、まずはこれが一番大切だと思います。

乳幼児期は生活すべてが食育につながっています。

身体をよく動かすことで空腹感や食欲を感じ、給食をおいしいと感じる経験をする。



菜園や、野菜の皮むきなどで食材に触れ、五感を使っておいしさを発見する経験を重ねること、食に興味を持つことで自分の身体や健康について考える。



**保育園での食育は  
こんなことを  
しているよ！**

クッキング活動を通して、自分にもできた！という満足感や達成感を得ることができ、心の成長につながる。



仲良く友達や先生と給食を食べることで安心感、信頼感を深めることができる。



パイ生地を四角に切ってあんこを包むとあんこパイになるよ！  
いろいろ試してみよう！

## お家で簡単レシピ ～ソーセージパイ～

材料（6個分）

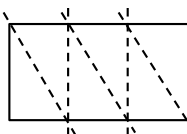
パイ生地 1枚  
（15cm×23.5cm）

ソーセージ 6本

作り方

下準備 オープンを180度に温めておく。

- ① パイ生地を図のように6等分に切り分ける。
- ② 切ったパイ生地を少し伸ばす。
- ③ パイ生地の上にソーセージをのせ、くるくるとまく。
- ④ 天板に③を並べて火が通るまで焼く。



**6月4日は  
虫歯予防デーです。**



6月4日は虫歯予防デーです。虫歯にならない食生活や歯みがきについて、お子さんと一緒に考えてみましょう。  
しょうぶな歯を作り、生涯を健康的に過ごすためには、歯みがきはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。  
いろいろな食品を、よくかんで食べるよう心がけましょう。

### ☆歯みがきの大切さ

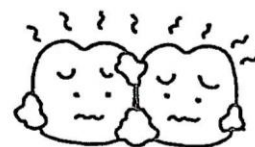
食事の後は、食べ物のカスが歯につきます。そのままにしておくと、口の中の温度と水分によって、化学変化を起し、虫歯の原因になります。まず、食後は歯みがきをしましょう。

### ☆栄養のバランス

糖分のとりすぎは、虫歯の原因のひとつ。  
間食と合わせて、規則正しく食べる習慣と、カルシウムやビタミンA・Dなどの骨や歯を作る栄養素を十分にとれる食事を心がけましょう。

### ☆かんで食べる

柔らかいものばかり食べていると、あごの発達が悪くなったり、歯肉炎や歯並びが悪くなる原因になります。よくかむことを、習慣化しましょう。



### しょうぶな歯を作る食べ物って何？



### かみごたえのある献立紹介



こんな話を  
知っていますか？  
（知っていたら  
口付けましょう）

- Q1 子どもの歯は、20本です。
- Q2 歯の種類は、門歯、犬歯、臼歯の3種類です。
- Q3 食べ物をすりつぶす役目は、臼歯です。
- Q4 歯みがきは、食後3分以内が効果的です。
- Q5 牛乳は強い歯を作るので、毎日1本(200cc)飲みます。