給食だより

誠和会調理部会
令和元年６月
こくふ子ども園

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とのつながりを持ってい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て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。

ほうれん草
（青木農園）

米
（ほんき村）

どんちっち
アジ

赤梨
（旭町）

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

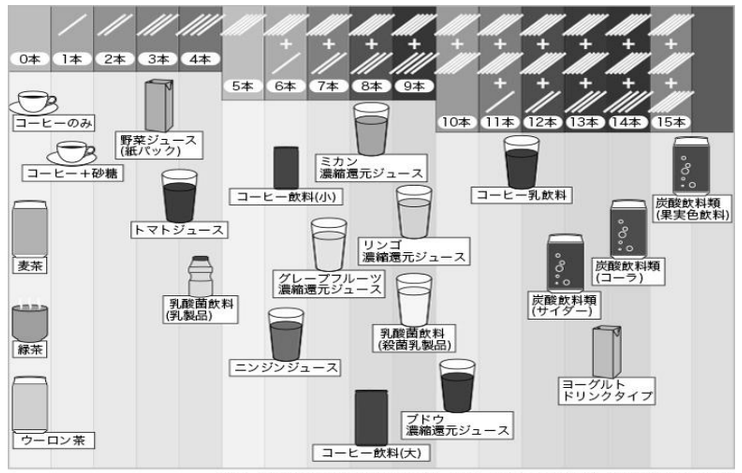
浜田市主催の食育フェスタが浜田総合福祉センターで行われます。講演会、地元食材の販売や体験コーナーなど、子どもも楽しめるものとなっています。是非、ご参加ください。

清涼飲料　中身を知って適切に

清涼飲料水は、清涼感のある飲みものです。
自動販売機やコンビニエンスストアーの増加とともに、いつでもどこでも買える、飲みものになりました。

甘い清涼飲料

炭酸飲料や果汁飲料は、主に糖度が10～12%くらいの飲みものです。のどがかわいたといって飲んでいては、食欲に影響します。



参考：『生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション　たべナビ君』吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著
（独立行政法人国立健康・栄養研究所）

子どもの水分補給は、栄養分・甘味の少ないもので

○のどがかわいた時は、麦茶など、甘味のない飲みものを選びましょう。
○おやつの時は、牛乳・果汁・麦茶など、おやつに合わせて選びましょう。
○1日に必要な水分は、朝昼夕食の料理そのものの食事からの水分、そしてその燃焼水、プラス飲みものからです。
○出かける時は、マイボトルに甘みのないものを入れて。
○どうしても甘い飲みものが飲みたいときは、コップにとりわけて飲みましょう。

リクエストメニューはじめました！

今年度の4月からリクエストメニューを毎月入れています。
子どもたちが大好きなメニューや職員からのおすすめメニューなど紹介していきたいと思っています。
リクエストメニューの日には、サンプルが置いてあるボックスの横にレシピを用意していますので、ぜひ降園の際にはサンプルをご覧いただき、レシピをお持ち帰りください。