

給食だより



誠和会調理部会
平成30年6月
こくふ子ども園

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」を大切にする心の欠如。
- * 「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。

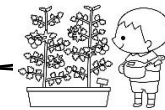
元気で遊ぶことでおなかがすき、その空腹を満たす心地よさを知ること、まずはこれが一番大切だと思います。

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）

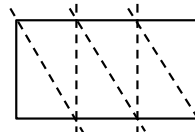
パイ生地 1枚
（15cm×23.5cm）

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

歯は、一生使う大切なものです。虫歯や歯の病気になると食べものをよく噛むことが出来なくなり、身体に必要な栄養がとれなくなります。“ゆっくりとよく噛んで食べる”ことは、バランスの良い栄養摂取や肥満予防になるため、生活習慣病の予防にもなります。卑弥呼で有名な弥生時代の人々は一回の食事で約3,990回も噛んでいたようです。しっかりと噛んでいた弥生時代の人たちをみならって、噛むことの大切さを「ひみこのはがいーぜ」と覚えましょう。

ひ

肥満を防ぐ



は

歯の病気予防



み

味覚が育つ



が

ガンの予防に



こ

言葉の発音がはっきり



いー

胃腸を元気に



の

脳の働きを活発に



ぜ

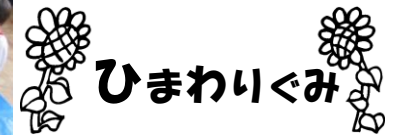
全力投球！



サンシャインランチ Sun Shine Lunch

5/29

Tuesday



ひまわりぐみ

楽しみにしていたサンシャインランチでしたが、あいにくの雨模様…。
消防署を見学して、園に帰ってきたひまわり組さんはお遊戯室にブルーシートを敷き、ピクニック気分ドライカレーを頬張りました！
いつかりベンジ！！

