

給食だより



誠和会調理部会
平成30年6月
みなと子ども園

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。



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。

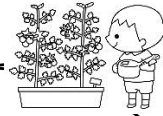
元気で遊ぶことでおなかがすき、その空腹を満たす心地よさを知ること、まずはこれが一番大切だと思います。

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。



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！

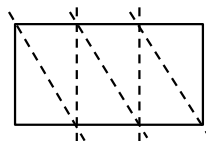
お家で簡単レシピ ～ソーセージパイ～

材料（6個分） 作り方

パイ生地 1枚
（15cm×23.5cm）

ソーセージ 6本

- 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。



展示ケース

今年度から展示ケースが新しくなりました。
お家の方と献立やメニューが見れるように、かえで保育室とばら組前の2ヶ所に給食やおやつを展示しています。お迎えの際に、子どもさんと一緒にご覧いただき、その日の給食やおやつのお話をメニューを見ながらお話してみてください。また、感想や意見等ありましたらお知らせください。



お知らせ

5月8日（火）の献立、「ロールきゃべつ」等のレシピを展示ケースの付近においてありますので、ご自由にお取り下さい。



旬の食材で食育活動の様子



「たけのこ」



旬の食材には、その時期の体に適した効能があり、昔から、旬の物を食べることで、その季節を健康的に過ごすことができるといわれてきました。春は、海や山の恵みが豊富な季節。子ども園でもかつお・きゃべつ・グリーンピース・たけのこ・ふきなどを献立にとりいれました。そこで、たけのこを実際に子どもたちに見てもらいました。皮が付いているたけのこを初めて見た子が多く、「これ、なーんだ」と見せられても「…？」。匂いを嗅いで、「くさーい」という子など。。。みんな興味深々に先生の説明を聞いていました。

