

給食だより



誠和会調理部会
令和元年6月
長沢保育園

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】

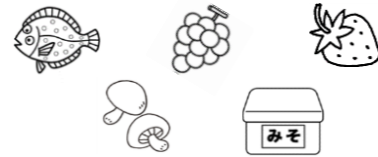
地域で生産された産物をその地域で消費することを、地産地消といいます。

- ・生産者の「顔が見え、話が出来る」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。

野菜菜園スタート

プランターにトマト、キュウリ、ピーマンの苗を植えました。自分たちの植えた野菜に興味津々。これから、苗が日に日に大きくなり、実が育っていく様子に子どもたちは、ワクワク・ドキドキしていると思います。



やさしく、土をかけてあげよう

大きくなってね

登園、降園の際に
野菜の成長の様子
をお子さんと見て
みてください。



夏の旬な野菜には、暑い季節に必要な栄養素がたっぷり



野菜は、旬の時期に一番栄養が高く、不思議とその時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。ハウス栽培であれば、夏野菜は冬にも収穫できますが、旬のものの方が栄養価は高く、何より美味しい！

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。トマトやきゅうりなど生で食べられるものが多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。ご家庭でも、食事にぜひとり入れてみてください。