

# 給食だより



誠和会調理部会  
令和4年10月  
上府保育園

秋晴れの心地よい季節となり、いろいろな作物が収穫を迎えています。子ども達が植えたさつまいも収穫の日を待っています。味覚の秋の食材を使い、旬を楽しめる給食作りを心掛けていきたいと思ひます。

今年度の浜田市食育推進委員会の食育重点目標  
「**主食・副菜・主菜をそろえてバランスのよい食事をする**」



食は命の源であり、私たち人間が生きていくために欠かせないものです。美味しく楽しく食べることは、人に生きる喜びや楽しみを与え、健康で心豊かな暮らしの実現に大きく関わってきます。健康な体を作るには栄養バランスのとれた食事が欠かせませんが、みなさんの食事はいかがでしょうか？最近では脂質の取り過ぎで栄養バランスが崩れがちになっているようですが、日本人が昔から食べてきたごはんを主食としてしっかり食べ、魚や肉、野菜・果物、海藻、豆類などを使った一汁二菜という食べ方が理想的です。

## ●バランスのよい食事のポイント●

**野菜類**  
野菜は1食に加熱したものを片手山盛り1杯が目安

**肉・魚・卵・大豆製品など**

**副菜**

**主菜**

**穀類**  
くだものや乳製品は間食等でも組み入れよう

**豆腐類や乳製品、芋・海藻・野菜などいろいろ**

**主食**

**汁ものまたはミニ副菜**

毎食バランスのよい食事をする事が健康な体づくりの基本で、特に乳幼児期は成長が盛んなため、バランスのとれた食事に気をつけてあげたいですね。給食でも毎日バランスのとれた献立になるようにメニューを考えています。

## ～ 順序よく、バランスよく食べよう～

ごはんとおかずを一緒に食べることでよりおいしさを感じられます。一汁二菜のうち「ばっかり食べ」を続けてしまうと豊かな口中調味の体験が得られず、味覚の発達を逃してしまいます。「必ずこの料理から食べなくては行けない」と言った一律の決まりはありませんが、ただ子どもの場合は、始めに汁ものをたっぷり食べてしまうとすぐに満腹感を感じてしまうので注意することが必要です。また「ばっかり食べ」をすると、栄養素を満遍なくとる前にお腹がいっぱいになり、栄養が偏ることもなりかねません。「三角食べ」のような食べ方にはこれを防ぐメリットがあります。



## ごはんにはどんな栄養価があるの？

お米には、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。その他にもたんぱく質やミネラルなどがバランスよく含まれます。また玄米や胚芽精米には、精白米にくらべてビタミンB1や食物繊維が多く含まれています。

今年も美味しい新米の時期となっています。栄養豊富なお米をしっかり食べましょう。

## 【副菜のおすすめレシピ】

### ★納豆和え★

〈材料 1人分〉

ほうれん草	25g	キャベツ	20g
ひきわり納豆	12g	人参	8g
かつお節	適量	醤油	少量

〈作り方〉

- ① ほうれん草は茹でて食べやすい大きさに切り、搾る。
- ② キャベツ、人参は千切りし、それぞれ茹でて搾る。
- ③ ①、②、ひきわり納豆、かつお節を入れ、最後に醤油を入れ混ぜ合わせて味を整え器に盛る。

子どもたちに人気の献立です。ぜひ、ご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。



## 食育活動の紹介



### 野菜に触れる(0・1・2歳児)

0歳児さんは野菜に触れたり、においをかいだりしました！

1、2歳児さんには給食を作るうえで欠かせない下ごしらえを手伝ってもらいました♪



### 箸の持ち方のお話(3歳児)



正しい箸の持ち方をお話した後に、毛糸やスポンジをお皿からお皿へ移す練習にチャレンジ！その後の給食の時間も、正しい持ち方を意識して食べていました。



### 噛むことのお話(4歳児)



よく噛んで食べることで、味覚の発達や、肥満防止につながることで、さらに胃腸の働きを活発にしてくれることをお話しました。30回噛むことを目標にして、給食を味わいました♪



### 食事のマナーのお話(4・5歳児)



みんなが気持ちよく食事の時間を過ごせるように、食事のマナーを守ることで、食器を正しく持つこと、正しい姿勢で食べることの3つを約束事としてお話しました。



### グリーンピースご飯づくり(5歳児)



さやをむいて、グリーンピースを取り出すところからスタート！お米も優しく研いで、ワクワクしながら炊飯器のスイッチを押しました♪炊きあがり、ふたを開けると美味しいような香りに歓声が上がりました！

