

# 給食だより



誠和会調理部会  
令和2年8月  
こくふ子ども園

厳しい暑さが続いています。夏は体力消耗の激しい季節で大人も子どもも、食欲が落ちてきます。バランスの良い食事と、休養、睡眠を心がけて暑い夏に負けないで過ごしましょう。

浜田市には、食育推進計画があります。2018年度～2022年度が第3次になります。基本理念は、「おいしく・たのしく・豊かな食で人と人をつなぐ食育」です。基本目標は、生活習慣づくり・環境づくり・豊かな心づくり・調理のできる人づくり・健康な身体づくりの5つがあります。

## 2020年重点目標【食事は家族や仲間と一緒においしく食べましょう】

食事の時間は、家族や仲間とコミュニケーションを図り、人と人とのつながりを深める大切な場です。また、家族や仲間と一緒に楽しくおいしく食べることで、食の大切さを実感し、精神的な豊かさ(思いやり、いたわり、安心感や信頼感など)をもたらすことができます。誰もが家族や仲間と一緒に和やかな食事を体験し、楽しくおいしく食べることができるような取組を、地域全体で推進します。

(浜田市食育推進計画より抜粋)

園では、職員や友達と一緒に楽しくおいしく給食、おやつを食べています。お部屋や園庭、遊戯室等で食べることで雰囲気が変わり楽しく食べられる工夫をしています。そして、食育活動を通してより食に興味をもち、食欲もわいてくると思います。

食育活動としては、野菜の苗植えや食材に触れること、おやつ作り、ピッキング式給食等を計画し実施できるようにしています。



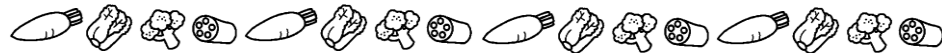
## ★ よく噛んで食べましょう ★

噛むといいことがあります!

- ・あごが強くなる。
- ・歯並びが良くなる。(虫歯を予防する。)
- ・だ液の分泌が良くなり、消化吸収が促進される。
- ・脳の働きが活発になる。
- ・味覚が発達する。
- ・窒息事故を防止する。

現代の食事は、昔に比べ柔らかい食べ物やファーストフード等のパン食が増えたことから噛む回数が減っているようです。よく噛まずに食べてしまうと、お腹がいっぱいと感じる前に食べ過ぎてしまうので、肥満につながる恐れがあります。歯ごたえのある食品を取り入れ、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

「いつもより10回多く噛んでみましょう!」



## 食中毒に注意!

### ●食品を安全にする5つのカギ

- ・清潔に保つ。
- ・生の食べ物と加熱した食べ物を分ける。
- ・よく加熱する。
- ・食品を安全な温度に保つ。
- ・安全な食材を使う。



手洗いもしっかりしましょう。

### ●食中毒を引き起こす菌

- ・ノロウイルス
- ・O-157
- ・サルモネラ
- ・カンピロバクター 等



細菌は、気温が高くなると増殖するものもあります。特に夏の時期にはこれらの細菌が原因で食中毒にかかる人が多くです。なかには低い温度でも育つ細菌もあるので気を付けましょう。

(いただきます ごちそうさま 参照)

# 食育活動



ひまわり組さんが園の畑で育てていた玉ねぎを収穫しました。た〜くさん採れましたよ!



収穫した玉ねぎの皮をむき、アルミホイルでくむみ、玉ねぎのホイル焼きをがんばって作りました。とっても美味しい玉ねぎのホイル焼きができましたよ!



ゆり組さんが園のプランターで収穫したピーマンを使ってピザトーストを作りました!



できましたよ〜!