

# 給食だより



誠和会調理部会  
令和2年8月  
みなと子ども園

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、バイキング式給食等を計画し実施できるようにしています。



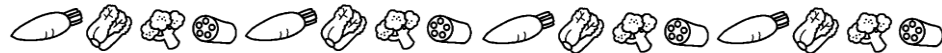
## ★ よく噛んで食べましょう ★

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 )

# ◆ 食育のようす ◆ in みなと

今年度は、コロナウイルスの感染症予防の観点から、バイキング形式などの食育活動が難しくなっていますが、野菜の苗植えや、ラップおにぎり、とうもろこしの皮むきなど出来ることを工夫して楽しく取り組んでいます。



野菜を植えました。



おいしい野菜になりますように!



大きくなりますように! (お水と一緒に愛情も♡)



こんなに大きく育ちました。



たくさんの美味しそうな野菜が採れました。



みんなで分けて食べて美味しかったです。



## ♪ 食育の時間「一休タイム」を始めました!

毎月19日は、「食育の日」です。給食担当者が各クラスに巡ってクイズ形式で食育のお話を子どもたちにしています。5月からスタートして、さくら組さんに「豆腐のお話」。6月は、ふじ組さんに「きゅうりのお話」。7月は、ばら組さんに「トマトのお話」をしました。あわせて、毎月の献立表にのせている食育テーマとお約束についても伝えていきたいと思っています。



## ♥ 新メニュー 紹介 ♥

### 浜田の特産 アジ 餃子

浜田の特産アジを使用して、アジ餃子を作りました。小骨があって食べにくい魚ですが、粗みじん切りでアジの食感も残したメニューを作ることができました。【浜田市びびびく食堂】に掲載されていたものを参考に作ってみました。(アジ餃子のレシピ)

材料(6個分)

- ・アジ・・・30g
- ・玉ねぎ・・・30g
- ・にら・・・5g
- ・生しいたけ・・・1/2枚
- ・餃子の皮・・・6枚
- ・油、片栗粉・・・少々
- ・塩、こしょう・・・少々

作り方

- ①アジの切り身は、粗みじん切りにする。残りの材料は、みじん切りにする。
- ②フライパンに油をひき、玉ねぎをしんなりするまで炒めて、冷ます。
- ③ボウルに①②にら、生しいたけ、片栗粉、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。
- ④③を餃子の皮で包む。
- ⑤フライパンに油をひき、④を入れて蒸し焼きにする。
- ⑥お好みでラー油、酢、しょうゆを添える。

