

2020年 6月 給食だより

旭丘まぶね保育園

近頃は、ねぎやきゅうりなどの園庭のお野菜を園児が自ら収穫して給食室に持って来てくれます。立派に育ったお野菜は、給食に使用させていただいています。園児には、自ら育てることで、育つ過程を楽しみながら学び、食への興味を持ってほしいです。



食育で育てたい「6つの食べる力」



旬の食べ物 きゅうり

きゅうりは一年中店頭に並び、サラダはもちろん、かっぱ巻きにサンドイッチに欠かせません。くせのない味とみずみずしさはいろいろな料理で役立ちます。きゅうりの旬は6月から8月で、最盛期には1日に2回収穫しないと大きくなりすぎるほど成長の早い野菜です。

保育園で育てている「きゅうり」も順調に育ち、収穫の時期を迎えています。収穫した「きゅうり」クラスで順番に味わっています。冷えた生のきゅうりは、パリッとみずみずしく、きゅうり本来の味が感じられました。もちろん「おいしいー」と大好評でした。

きゅうりにはカリウムが豊富!!



きちんとがんで食べる子にするには?

食べ物の硬さや大きさは子どもの発達に合わせて調整することが大切です。いろいろな歯ごたえを経験できるように食材にも変化をつけ、よくかんで味わえるように「どんな音がするか」と楽しく盛り上げることも大切です。

よくかむことは、なぜいいの?

消化を助ける

食べ物を細かくすると同時に、だ液の分泌を高めて、消化を助けます。



歯並びをよくして虫歯を防ぐ

よくかむことであごが発達し、歯並びがよくなります。

薄味でおいしく食べられる

食品それぞれのおいしさが、より分かるようになります。

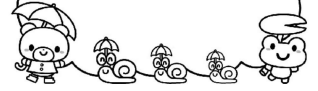
食べすぎによる肥満の予防

よくかむと、脳が刺激されて満腹感を早く感じ、食べすぎを防ぐことができます。



(今月の食育目標)

よくかんで食べよう!



新メニュー 6月18日の給食にです!

夏野菜と豚肉のトマト煮

【材料(4人分)】

豚肉…200g 水…200ml
 なす…1本 スッキーニ…1本 玉ねぎ1/2個
 人参…1/2本 ジャガイモ…2個 大豆水煮…150g
 カットトマト缶…1缶 ケチャップ…大さじ4
 コンソメキューブ…2個 砂糖…大さじ1強 しょう油…小さじ1

【作り方】

- ① 野菜は1センチ角にカットする。
- ② 鍋に油を入れ、豚肉を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、水と野菜を加えて、ジャガイモが柔らかくなるまで煮込む。
- ④ 野菜が全体的に柔らかくになったら、トマト缶をいれて調味料で味つけし、5~10分ほど煮込む。

苦手の野菜もトマトケチャップの甘さで煮込むことで、美味しくたっぷり食べることができます。オクラやとうもろこしを入れても美味しいです。季節に合わせて野菜の種類を変えたとまたひと味違った美味しさとなり、オススメです!



牛乳・乳製品を知ろう!

6月1日は「世界牛乳の日」です。牛乳は栄養が豊富で、特に成長期に欠かせない「カルシウム」を効率よく取れる食品です。

いろいろな乳製品



牛乳の良さ

効率的にカルシウムをとれる

牛乳のカルシウムは体への吸収率がよく、飲んで手軽に取れます。成長期の「カルシウム貯金」にぴったりです。

運動後の体のケアに

スポーツ後に、できるだけ速やかに牛乳を飲むと、水分の補給のほか、運動後の筋肉のケアや回復に役立ちます。

栄養密度が高い

少ないカロリーで、効率よく体に必要なさまざまな栄養素が取れます。「牛乳を飲むと太る」というのは誤解です。



色々な食品でがむ力アップ!

がむ力を育てるためには、発達段階を考慮しつつ、よくかむ必要のある野菜、肉、キノコ、海藻、乾物などの食べ物を食事に取り入れましょう。



おすすめレシピ!

かむかむサラダ

よく噛む必要のある根菜類を使用したレシピです。

材料(2人分)

ごぼう … 100g
 にんじん … 50g
 れんこん … 50g
 枝豆 … 30g
 マヨネーズ … 大さじ2
 しょうゆ … 小さじ1
 砂糖 … 小さじ1
 味噌 … 小さじ1/2
 白ごま … 小さじ1
 塩こしょう … 少々

作り方

- ① ごぼう・にんじんは細切り、れんこんはいちょう切りにする。
- ② 野菜は好みの固さになるまでゆでる。
- ③ 枝豆をゆで、さやから出す。
- ④ マヨネーズ、しょうゆ、砂糖、味噌、白ごまをボウルに入れて、混ぜる。
- ⑤ ④の中に②、③、塩こしょうを入れて混ぜる。
- ⑥ 洗って切ったレタスを皿に盛りつけて、その上に⑤をのせて完成。