

給食だより



函館共愛会保育部
栄 養 士
R 7 ・ 6 ・ 2

新緑の季節になりました。北海道でも蝦夷梅雨と言われるように、雨の降る日が多く、お家で過ごす時間が増えると思います。そんな時こそ、親子でクッキングをして家族団らんを楽しみましょう。

☆水筒のお手入れについて☆



それほど汚れていないように見えて、実は見えない雑菌が潜んでいたり、においや黒ずみなど、意外と汚れているのをご存知ですか？直接口にするものだからこそ、その日の汚れはその日のうちにキレイに洗って、清潔を保ち、気持ちよく持ち歩きましょう！

☆パッキンを取り外して洗いましょう☆

毎日水筒を洗う際は、隙間に汚れや洗剤が残る可能性があるため、面倒でも、必ずパッキンを取り外してから洗うことをおすすめします。特に黒や茶といった暗めの色のパッキンは汚れが目立たず、カビなどの黒ずみを見逃してしまうことも……。取り外してしっかり洗うことで、水筒を清潔に保つことができます。

☆しつこい汚れは酸素系漂白剤で漂白しましょう！☆

万が一カビが生えてしまったり、汚れが落ちにくい……なんて時には、酸素系の漂白剤を水に溶かし、30分を目安につけ置きしましょう。つけ置き後は、水筒を流水でよくすすぎ、水をふき取り、しっかりと乾燥させましょう。週に一度くらいの漂白がおすすめです。



《今月のためして料理：アスパラサラダ》

〈材料〉4人分

アスパラ・・・5本(約100g)

マヨネーズ・・・大さじ2

かにかま・・・40g

塩コショウ・・・少々

コーン・・・20g

〈作り方〉

- ① アスパラは、はかまを包丁などで取り除き、下の固いところを切ったあと、斜めに薄切りに切ります。かにかまは、手で割くか千切りにします。
- ② ①のアスパラ、かにかま、コーンを茹で冷ましておきます。
- ③ ペーパーなどで水気をふき取り、ボウルにあけ、マヨネーズ、塩コショウで味付けしたら完成です。



「楽しい食事」ってなんだろう？

楽しい食事が子どもを育てる！

食べることは、必要な栄養を摂取し、健康な体を作るために欠かせませんが、それと同じくらい、「楽しく食事」をすることが、心と体を育てていくのには重要です。楽しい気分で食事をするすると体内の副交感神経が働いて、体がリラックスした状態になり、きちんと食べ物を消化吸收し、体にとって「ちゃんと栄養になる」食事をすることができます。

すてきな盛り付けだったとき！



大好きな食べ物が、美味しくそうに料理されて、きれいに盛り付けられていたら、わくわくしますね。

大好きな人と食べるとき！



同じ場所で、お話をしながら、同じものを食べるって楽しいですね。

自分で料理したものを食べたとき！



一緒に買い物をして食材を選んだり、お米を砥いだり、皮をむいたり、自分で料理して食べるって楽しいですね。

おなかがすいたとき！



たくさん遊んで汗をかいたら、おなかがすきます。空腹は最高の調味料になりますね。

「楽しい食事」から育つもの

～家族で楽しく食べるための食育～

子どもたちに、おいしいものを食べる力だけでなく、五感を使った食べ方を育むことも大切です。「楽しい食事」は、子どもの五感を育て、食べる意欲を育てます。それには、生活全体を見直した「食育」での働きかけが重要です。食べる意欲は生きる意欲。食べる意欲の大切さを、毎日の生活を通して伝えていきましょう。

食事作りのお手伝い



レタスをちぎる・食事を運ぶなど、できることから

家族そろっての食事



ゆったりした雰囲気

生活リズムを整える



おなかがすくリズムを
食事時間は20～30分程度