



9月 給食だより

平成30年9月配布

彩り豊かな食べ物が出そろそろ季節を迎えます。日本伝統の「和食」には、季節の移り変わりを楽しみ、健康に過ごすための知恵がたくさんあります。日本の食文化を意識しながらみんなで食卓を囲んでみてはいかがでしょうか？

『まごわ(は)やさしい』で健康に★

「まごわ(は)やさしい」という言葉は、和食に欠かせない代表的な食べ物の頭文字をつなげたものです。この7品目をまんべんなく食事に取り入れると、自然に健康的な食生活や身体へ変化していくよ、という昔からの知恵が詰まっています。

ま	豆類	たんぱく質が豊富です。納豆、豆腐、味噌などのような加工食品は季節問わず多く出回っているので、そのまま食べたり、焼いたり・摂取しやすい方法で日常的に取り入れたいですね。
ご	ごま	たんぱく質・ミネラル・脂質が多く含まれています。刻んだり、すりつぶしたりして使うことで吸収もよくなりますよ。いつものレシピに加えることで香りも良く、食感もアクセントになります☆
わ	わかめ	ミネラル・鉄分が豊富。海藻類は、お酢や油と一緒に調理すると、効率よく栄養を摂取できます。味噌汁の出汁を昆布からとり、具材としてわかめを入れると、手軽に毎日食べられて嬉しいですね。
や	野菜	ビタミンとミネラルが豊富。加熱するとかさが減るのでたくさん食べられますよ。市販の野菜ジュースは、加工によって栄養価が下がっていたり、砂糖が加えられている場合があります。できるだけ避けて、手作りするようにしましょう。
さ	魚類	魚はたんぱく質の宝庫。おつまみの小魚もいいですし、ごはんじゃこをのせて食べるのもいいですね。塩焼きや味噌煮など調理法のバリエーションも豊富です。
し	椎茸 (キノコ類)	きのこ類には、食物繊維やミネラル、ビタミンが多く含まれています。香り、食感ともによく、和食洋食中華などのジャンルの料理にも活用できますよ。
い	いも類	いも類は食物繊維と炭水化物を多く含みます。特にネバネバ成分を含む里芋や山芋がおススメです。そのまま食べるのはもちろん、ゆでたり、揚げたり……優しい甘みとホクホク食感はお子様にも人気です。

苦手な食べ物にチャレンジ！

●食べ物の命と人の思いを頂く意味を考えてみよう！

私たちが食べている全ての食べ物は、もとをたどれば生き物です。また生産者の人や料理を作ってくれた人など、様々な人の思いが込められて食卓に登場します。そうしたことへの感謝の気持ちを忘れないようにしたいですね。

●何度も食べてみよう！

人と何度も会ううちに、その人の良さが分かるように、食べ物の良さも、何度も口にしてみることで分かってきます。一度食べなかったからといって全く食べないのではなく、調理や食べ合わせの工夫もしながら、食べてみようという前向きな気持ちを持たせましょう。

●無理はしなくてもいいけど、味を知る事はとても大切！

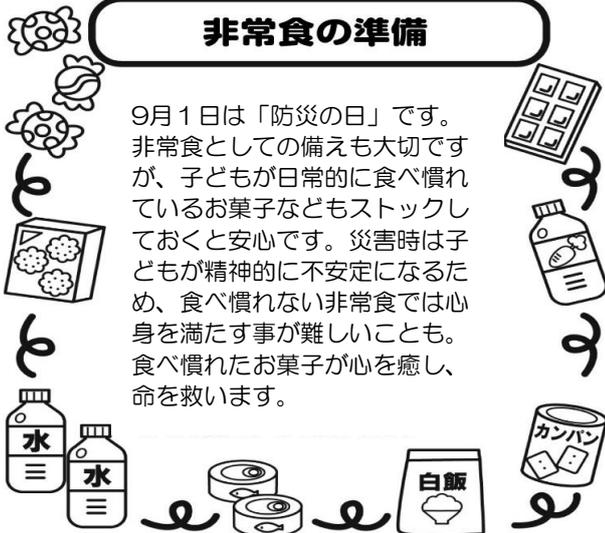
味覚が形成される子どもの時期に色々な味を知ることがとても大切です。今の時期に様々な味を知り、経験する機会を多くしておくことで、将来大人になった時に生活習慣病のリスクを低くすることができます。

●大人と一緒に楽しく、ゆっくりと食べよう！

周りの大人が美味しく楽しく食べているのを見ることで、子どもは自然と食べ物や食事に興味を持ちます。また、ゆっくりとよく噛んで食べることで、味の奥行きや広がりを感じ、会話も弾んでとても豊かで幸せな気持ちになれます。

非常食の準備

9月1日は「防災の日」です。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子などもストックしておくことで安心です。災害時は子どもが精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たす事が難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



給食室より

子どもたちが食べている様子を見に行くと、「今日の給食おいしいよ」と言ってくれます。一生懸命作った給食をみんながたくさん食べてくれると、とても嬉しいですよ。

苦手な食べ物がある時に無理やり食べさせられると、その食べ物と、嫌な気持ちが結びついて、より一層嫌いになってしまう恐れがあります。ご家庭でも、なるべく楽しい雰囲気でお食事を囲んでみて下さいね。

