

緑ヶ丘幼稚園

ぱくぱく だより

2020年
9月号



給食室

朝夕の心地よい風に、少しずつ秋の匂いを感じられるようになりました。いつの間にかセミの鳴き声がひぐらしの鳴き声に変わり、秋がだんだんと近づいています。

9月は「食生活改善普及運動月間」です。「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとし、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少、牛乳・乳製品の摂取習慣の定着を目的として毎年行われます。「スマート・ライフ・プロジェクト」のスローガンである「健康寿命をのばしましょう」の下、国民が元気に楽しく毎日を送れることを目標に、野菜や乳製品の摂取を呼び掛けています。この機会にお子様だけではなく、一人ひとりが、野菜の摂取や味付けの濃さ、欧米寄りの食生活になっていないかなどを見直し、将来の生活習慣病予防に努めましょう。給食室からもバランスがよく、美味しい食事を提供していきます。

《毎月19日は食育の日です》

「こ食」のお話より「小食」

食事の時間にお腹が空いていないことや、食べる意欲が湧かないなど、「お腹が空く」という感覚を感じられない子どもが増えてきています。いつも食欲がなく、健康や発育のために必要な食事の摂取量が少ないことを「小食」といいます。小食でも元気があり身体検査などで発育に問題がないようであれば、気にしすぎず見守ってあげましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」を基本とし、園での食事時間も参考にしながら、「お腹が空く」生活リズムを作っていくと良いでしょう。他にも、大人が美味しそうに食事をする姿を見せながら、「おいしいね」等の会話をすることで、自然と自分から食べる姿が見られるようになります。お子様が食べきれぬ量を基本に、完食することができた時には沢山褒め、達成感を得られるようにしてあげましょう。

鮭の竜田揚げ



《4人分》

・生鮭	4切れ
・醤油	大さじ2
・料理酒	大さじ1
・おろしにんにく	小さじ1
・おろししょうが	小さじ1
・片栗粉	大さじ2
・揚げ油	適量

《作り方》

- ①醤油、料理酒、にんにくとしょうがを合わせ、鮭に漬け込みます。(約20分)
- ②鍋に揚げ油を入れ、160~170度に加熱をします。
- ③鮭に片栗粉をまぶし、熱しておいた油で揚げて完成です。

○鮭の栄養素○

鮭は赤い見た目から赤身魚と思われがちですが、白身魚の一種です。赤色はアスタキサンチンという天然色素によるものです。ストレスから身を守り、目の奥や脳までしっかり栄養素を届けてくれます。目が疲れたときや朝起きることが辛いときに食べるのがおすすめです。