



《毎月19日は食育の日です》

「ご食」のお話より「孤食」

家族がいない食卓での独りきりの食事を「孤食」といいます。核家族化の進行、共働き世帯の増加など、家庭の在り方が変化してきたことで、子どもの孤食が増えています。会話やコミュニケーションが無い独りぼっちな食事では、つまらない、さみしいなどの感情を子どもに抱かせてしまいます。

子どもの孤食の問題点は、独りで食事をしている子どももその親も、それを望んではいないということです。子どもと一緒に食事をしたいと思いつつも、食事の時間に家にいられないことを悩んでいる保護者の方もいらっしゃることでしょう。しかし、両親のどちらか一人でも一緒に食事ができるようになれば、子どもにとって食事は楽しい時間になります。また、おうち時間が増え、家で食事をすることも多くなったこの機会に、家族全員で食卓を囲んだ一家団欒の時間を増やせるとよいでしょう。

梅雨明けまであと半月ほどとなりました。少しずつ暑くなる日々が夏の訪れを感じさせてくれます。街中では願い事がたくさん吊るされた笹を見かけます。

買い物に行くとカラフルで美味しそうな夏野菜がたくさん売られていますね。夏野菜は花が咲いたあとになる果実で「果菜類」と呼ばれます。給食には、なすやトマト、オクラを使い、味付けはさっぱりと食べられるように工夫しています。暑さを乗り切るためには体力も必要です。ご家庭の食事でも、夏野菜をうまく取り入れ、暑い夏を乗り越えられるよう体力をつけていきましょう。

七夕 そうめん



《材料4人分》

具材	・そうめん・・・250g
	・きゅうり・・・1.5本
	・オクラ・・・2本
	・人参・・・適量
	・長ねぎ・・・0.5本
かけ汁	・水・・・500ml
	・かつお節(だし用)・・・適量
	・しょうゆ・・・大さじ2
	・みりん・・・小さじ2
	・砂糖・・・大さじ1
	・塩・・・一つまみ

《作り方》

- ①だしをとり、調味料で味を調え、冷蔵庫で冷やします。
- ②お湯を沸かし、そうめんを茹でたら冷水で冷やします。
- ③きゅうりはせん切り、長ねぎは小口切りにします。
- ④オクラはさっと茹でてから小口切りにします。
- ⑤人参は星型に型抜きし茹でます。
- ⑥器にそうめん、具材を盛り付け、よく冷えた汁を加えて完成です。

☆かけ汁は濃い目に作り、後から水を入れて調整することで素早く冷やすことができます。

今月の 二十四節気

小暑(しょうしょ) 7月7日頃

暑さがどんどん強くなっていく時季であり、蓮の花など水辺の花が咲き始めます。



大暑(たいしょ) 7月23日頃

梅雨明けの時季で、夏の土用もこの頃。いよいよ本格的な夏の到来です。実際の暑さのピークはもう少し後になります。

