

給食だより



2024年6月 岡部聖母保育園

色とりどりの紫陽花に、梅雨の訪れを感じる季節となりました。給食では、紫キャベツや人参、ほうれん草など具がたっぷりに入ったあじさいスープや、あじさいゼリーが登場し、子ども達も喜んで食べました。

6月は「食育月間」です！



現代では、食べたいものをいつでも、どこでも簡単に食べられる便利な社会になっています。

しかし、その便利さの裏で、深刻な食の問題も浮かび上がっており、子どもにも大きな影響を及ぼしています。

体力や運動能力の低下、気力の低下、気持ちをコントロールしきれずに「キレ」やすい子どもが増えていることは、食の基本が崩れたことと関係していると言われてしています。

ご飯を食べることは栄養を摂取するだけではありません。食べ物に感謝の気持ちを持つことや、会話をしながら食べることで、コミュニケーション力やマナーを養うこともできます。食事の場は、心の豊かさを育む上でとても大切です。

『食育』ってなあに？

- ・食育は生きる上での基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- ・様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる事
- ・子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるべきもの

参考：食育基本法

家庭で出来る食育にはどんなものがあるかな？

- ・野菜を洗う、ちぎる、皮むき ・調味料を混ぜる ・食事の用意 ・片付けのお手伝い
- ・食材の買い物 ・規則正しく食べる習慣づけ ・みんなで食卓を囲む
- ・食事のマナーを教える（あいさつ、肘をつかない、器を持って食べる等）
- ・食に関する絵本を読む ・食に関するクイズを楽しむ



一番大切な事は「楽しくたべること」です



☆保育園の給食を御家庭でも作ってみませんか？☆

メキシカンライス 2合分

【材料】

・米	2合
★カレー粉	小さじ1強(2.5g)
★コンソメ(固形)	1個
・ウインナー	100g
・玉ねぎ	150g
・人参	5cm
・ピーマン	2個
・コーン	40g
・塩	適量

【作り方】

- ① 炊飯器で、洗ったお米、水（2合分）、★を加えて炊く
- ② ウインナーは半月切りにする。
玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油少々を熱し、②とコーンを加え、しんなりするまで炒める。
- ④ 炊きあがったご飯に、③の具材を混ぜ、塩で味を調えたら完成です。



みんなが大好きな
カレー風味の人気メニューです。

こんげつは うめの クイズ だよ！

うめぼしを たべると どんな いいことが
あるかな？

つぎの なかから ひとつ えらんでね！

- ① よく ねむれる
- ② つかれが とれる
- ③ あしが はやく なる



こたえ

② つかれが とれる



そのほか にも…

- ・しょくよくが わく
- ・おなかに よい (げり・べんぴ・ふくつう に きく)
- ・かぜの よぼう
- ・しょくちゅうどくを ふせぐ
- ・けつえきを きれいに する
- ・ほねを じょうぶに する

うめは からだの ちょうしを
ととのえて くれるよ!!