



きゅうしょく 給食だより

夏の暑さもそろそろ本番です。体が疲れやすく、食欲もなくなりがちです。夏を元気に乗り切るために、毎日の食事と、睡眠をしっかりととりましょう。食事の時間が一定になれば、起きる時間・寝る時間も整いますね。



あさごはんスイッチオン！



あさごはんを
しっかりたべて、
げんきにすごしましょう。

トマト丼

材料(4人分)

ごはん	680g(2個)
トマト	1個
まぐろ缶	70g(1缶)
小ねぎ	10cm
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1/2

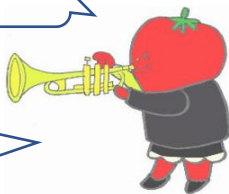
作り方

- ①トマトは小さめに切る。
- ②小ねぎは小口切りにする。
- ③ごはんを器によそう。
- ④ごはんの上に、トマト・まぐろ缶・小ねぎを順にのせ、しょうゆ・ごま油を上からかける。

1人分の エネルギー:314kcal
塩分:0.1g

ごはん以外の材料を全て混ぜておくと、
味がよくなじみます。

暑い夏の朝にさっぱり食べられます。
お好みで、しょうが・みょうが・しそをのせてもおいしいです。
子どもには、刻みのり・粒コーンもおすすです。



トマペコ

きゅうしょくだよりでは、簡単に出来る野菜を使った朝食メニューを紹介します。



こめ + みず = !?

熱中症の症状の一つに、脱水症状があります。予防のためにも、水分補給が大切です。毎日の食事にも、当然、水分は含まれています。そこで注目したいのは「ごはん」です。お米に、お米と同じ量の水を加えて、加熱して、ごはんが炊きあがります。ごはんは消化される間も体の中をゆっくり進みますので、栄養分と一緒に水分も無理なく吸収されていきます。また、ごはんには、味噌汁(スープ)や、何かしらのおかず(主菜)がよく合います。味噌汁やおかずには、汗と一緒に出て失われてしまいがちな、ミネラル分が含まれています。

ごはんを、おにぎりにしても、お子さんたちは食べやすいです。
汗をかく季節こそ、ごはんとお味噌汁(スープ)の朝ご飯をお勧めします！



ご協力ありがとうございました

3歳児クラス、5歳児クラスの保護者の皆様には、お忙しい中「食育アンケート」のご回答にご協力いただき、ありがとうございました。ご回答いただいた内容を参考に、給食や食育計画などをすすめていきます。



すう ~ たべる ~ つかむ ~ かじる ...

ひとは、生まれながらに哺乳のための反射をもっていて、赤ちゃんは、乳汁を吸うことが出来ます。しかし、このときの口の動きだけでは形のあるものを食べることはできないため、徐々に、「食べる」こと、つまり、噛むことを覚えていきます。離乳食の調理形態をステップアップさせていくことで、「噛む」動きの基礎を学習します。離乳が進むと、手で持てる食事の形になり、手づかみ食べが始まります。手づかみ食べは、手と口が連動する機能の発達になるので、こぼれてもよい準備をし、是非やらせてあげてほしいです。子ども自身の食べようという意欲も育て、スプーンやフォークを使って食べるための下地につながります。



1歳ごろに、前歯が生えそろったら、食べ物を手で掴んで口へ持ってきて、一口量を調節してかじり取ることを覚えます。すぐに上手になるわけではなく、口に詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら、少しずつ自分にあった一口量を覚えていきます。少し大きめの食べ物を手でつかみ、口にもって行って、かじり取れるように、くりかえし続けましょう。



ホムンクルスの図



1歳代前半ころになると、最初の奥歯が生えてきますが、噛む力も弱いので、大人のような食事は難しいです。だからと言って、離乳食のままでは、「噛む」ことを覚えられません。それほど硬くない・少し形の大きい食品など、いろいろな食べ物を経験させましょう。

しかし、噛みにくい食材には注意が必要で、弾力の強いもの・葉物の野菜は難しいです。また、ミニトマトやぶどうの様に、丸くて滑りやすいものは窒息事故の危険があるため、切り方などを工夫します。

1~2歳になるころは、指先の動きも発達してきます。手づかみ食べがうまくなってきたら、スプーンやフォークを使って食べる練習を始めます。これもすぐに上手にはなりませんので、最初は手伝ってあげながら、こぼれてもよいように準備して、自分で食べたい意欲を大切にします。



2歳半~3歳ころには乳歯が20本生え揃い、すりつぶせるようになるため、繊維の多いものなども徐々に食べられるようになります。3歳を過ぎますと、噛む力もつき、食べられる食材の幅が広がります。噛み応えのある食品も食事に取り入れ、様々な食材に合った噛み方が育ちます。

いただきます！



子どもは、一緒に食事をする人たちから食べ方を学習します。家族と一緒に食事では、分け合って食べたり、食材に合わせた食べ方をまねしながら覚えたり、「おいしいね」と共感したり、精神面でも様々なことを学びます。そして、「いただきます」、「ごちそうさま」などの食事のあいさつを身に着ける大切な場と言えます。

文中の年齢・月齢は、あくまでも目安です。成長がはやい子もいれば、ゆっくりな子もいて、みんな違います。ひとりひとりの様子を見ながら、無理なく、楽しく、食事ができるとういと思います。



いつも「給食だより」を読んでいただきありがとうございます。
都合により、8・9月号の給食だよりはお休みします。
次回の発行は、10月号の予定です。

