



# 食育だより

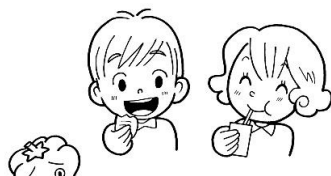
## 8月



# 月ペロリ通信

オリンピック  
パラリンピック  
勝連学校給食センター TEL: 978-2103  
幼稚園担当栄養士: 浅野 梢

夏到来ですね！長い台風も過ぎ去り…オリンピックで盛り上がってますね！次はパラリンピックでしょうか！  
この状況で全世界のスポーツ選手の方が活躍されている姿は胸を打たれますね！  
先日南原幼稚園で園児対象にした『夏野菜について・食べ物のお話』の食育講話をしました。箱に入った夏野菜を手で触って当てるゲームや夏野菜の切り口の絵を見て何の野菜か当てるゲーム、食べ物の大きさを絵本『もったいないばあさんのいただきます』という絵本の読み聞かせをしました。ゲームの時は元気いっぱい！積極的に手をあげることも達々！絵本□□を読んでいる間は静かに聴き入ることも達の姿はとても胸を打たれ！いろいろな顔を見ることが出来ました！今後も食育講話をするのが楽しみになりました！  
今月は夏休み期間中でもあり、お弁当を作る機会も多いと思います。また、8月4日は『はしの日』 8月31日は『やさいの日』  
でもあります！お弁当の話・お箸の話などを載せています！夏バテしない体を作りながらこの暑い夏もみんなで乗り切りましょうねえ！



## 好ききらいを克服して いろんな食べ物にチャレンジ！

### 野菜が嫌いの人へ

においがきらい、食感がきらいなどさまざまな理由で、苦手な食材の上位にあがる野菜類。野菜に含まれるビタミン類やミネラル類、食物繊維は不足しがちな成分なので、少しでも食べられるものから食べる努力をしてみましょう。

おすすめの料理  
**野菜カレー**

苦手な野菜を素揚げにして加えてみましょう。こくがでておいしくなります！また、細かく刻んでドライカレーにしてもOK！

### 食わずがらいを していませんか？

「〇〇がきらい！」という人、本当にきらいなのですか？ はじめてその食品を食べた時に、たまたまおいしくなかったり、悪い印象があったりして、食わずがらいになっていませんか？ 違う料理で食べてみるなど、挑戦してみましょう。

### 魚が嫌いの人へ

生ぐさみや、骨がきらいという理由の場合は、調理の時に工夫すると食べやすくなります。また、魚には体をつくる大切な栄養が豊富に含まれているので、成長期にきちんととりたいたいです。

おすすめの料理  
**魚グラタン**

骨を取りのぞき、チーズやマヨネーズなどをあわせて、グラタン風に焼いてみましょう。くさみが強い魚は、濃いめの下味をつけ！

### きらいなものを 好きになる 方法

- ◆本当においしい旬の時期に食べる
- ◆野菜などを育ててみる
- ◆自分で料理をしてみる
- ◆行楽などで大勢と一緒に食べる
- ◆食事の前に運動をしてお腹をすかせる
- ◆自分の好きな味に加えてみる
- ◆盛りつけを工夫して楽しい食事にする

## 好ききらいを克服して 何でも食べよう！

好ききらいを克服する5つのポイント

- ① まずは一口食べてみよう
- ② みんなと一緒に食べよう
- ③ 自分で野菜を育てたり料理をつくってみよう
- ④ 旬のものを食べよう
- ⑤ お腹をすかせてから食べよう

### 8月4日 はしの日 正しく使っていますか？

## はしの持ち方 レッスン！

- ① えんぴつを持つように1本を持つ。
- ② 点線の部分にもう1本を入れる。
- ③ 上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう！

GOOD!

### 自分にぴったりのはしを持とう！

17cm  
16cm  
15cm  
14cm

19.5cmのはし

親指と人差し指を直角に結んだ長さ×1.5

手首から中指までの長さ×1.2

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

### こんな持ち方していませんか？ NG集

このような持ち方では、食べ物をこぼしてしまったり、上手にはさめないため、見苦しい食べ方になってしまいます。注意しましょう！

### はしづかいのタブー

こんなつがいはマナー違反

さしばし	迷いばし	寄せばし	涙ばし
ねぶりばし	はし渡し	くわえばし	探りばし

### 火事の際に役に立つ「はし」はなあーんだ？

ヒント 5膳のはしが必要だよ！

車ごと

### 8月31日 やさいの日 もりもり食べましょう

## Let's Cooking

### ピーマン入りチヂミ

187kcal

材料(1人分)  
赤ピーマン20g 青ピーマン10g  
たまねぎ10g ごま油適量  
[生地]小麦粉25g 水25ml 卵1/4個 塩0.5g  
[たれ]しょうゆ大さじ1/2  
ごま油大さじ1/4 砂糖小さじ1/4

作り方  
①ピーマンとたまねぎは千切りにする。  
②生地の材料を混ぜ合わせ、①を加える。  
③フライパンを熱してごま油をひき、②を入れ両面よく焼く。  
④たれをつくり、食べる直前につける。

### お弁当が始まります！

いよいよお弁当作りがスタートです。毎日のことですから、あまり気負わず楽しみながら作りましょう。つめる量はやや控えめにしておき、食べきれないくらいの量にします。ごはん、主菜、副菜の割合を同じくらいにすると、栄養的にもバランスが良くなります。

食中毒を予防するポイント

- 炊きたてのごはんを少し冷ましてつめる
- おかずには十分に火を通す
- よく冷ましてからふたをする
- 味は少し濃いめにする

### バランスの良いお弁当

一日の食事の3分の1の量を目安に、主食(ごはん・パン類)：主菜(卵・肉・魚など)：副菜(野菜類) = 3：1：2 くらいの割合でつめましょう。

つめるポイント

- 食べる量に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ
- 料理が動かないように、しっかりつめる
- なるべく同じ調理法のおかずを重ねない
- 赤・緑・黄色で彩り良く！

### お弁当作りで 注意するポイント

- ① ごはんは、酢や梅干しを入れて炊く
- ② 水分が多いといたみやよくなるため、汁けの多いおかずはキッチンペーパーでふきとる
- ③ つめるときは、食材を直接手で触らない
- ④ お弁当箱は、熱湯消毒やアルコールスプレー、酢で拭く
- ⑤ 抗菌シートを使う
- ⑥ 冷ました食品をつめる(冷めにくい場合は保冷袋や大きめの保冷剤を入れる)

### 夏の収穫をお楽しみに！

夏野菜の苗をみんなで植えました。ナス、ピーマン、トマトなど、給食では苦手な野菜も、園で育てて実ったものをその場で調理して食べれば、おいしさに感動すること間違いなしです。これから日照量が増え、気温も上昇するにつれ、ぐんぐん茎が伸び、花が咲いて実をつけていきます。子どもたちは毎日ワクワクしながら見守り、収穫を楽しみに待っています。飛んでくる蝶や、葉を食べる青虫も、子どもには魅力的な生き物です。

### 夏の思い出