

10月の食育だより

令和2年 うるま市 保育幼稚園課



お米、野菜、いも、果物など、秋の食べ物がおいしい季節になりました。旬の食物をたくさん取り入れて、夏の疲れを癒し、冬に向けて元気な体を作りましょう。

◎新米の時期です！

銘柄にもよりますが、夏から秋にかけてお米が収穫され、年明け頃まで“新米”がお店に並びます。お米に表示されている「産年」と「精米日」を確認して、日付けが近い新鮮なお米を選ぶと良いでしょう。

◎お米の良さを見直してみましょう

お米の国内の消費量は残念ながら年々減少しています。米はパンよりも良い面がたくさんあります！！



◎お米の良いところ◎

- 国内生産なので安心
- パンやめんなどに比べると、安くて経済的
- 消化が良く、体への負担が少ない。
- ゆっくりよく噛む習慣がつく



“粉食品のパン”に比べ“粒食品の米”の方が噛む力が必要です。大切な“咀嚼力のアップ”につながります。

□栄養価が優れている

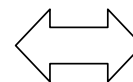
炭水化物の他にも、食物繊維、ビタミンB1,B2、鉄、亜鉛、カリウムなどの栄養素が含まれます。またパンとは違い、お米は脂肪分が少なく塩分は0gです。

※公立保育所の給食では胚芽米を使用し、もちきびと米粒麦（大麦）を加えて、栄養価をアップさせています。

◎子どもの好き嫌い

好き嫌いは無理になくす必要はなく、焦る必要はありません。しかし、なんでもおいしく食べられた方が食生活はより豊かになります。嫌いだからきつと食べない、と決めつけず時間をかけて練習していきましょう。

《子どもが好むもの》
食べ慣れているもの
甘み、旨味があるもの
など



《子どもが嫌うもの》
未経験のもの
酸味、苦味があるもの
食感や見た目が嫌い
(大きすぎる、固すぎる、噛みにくい等)



◎対策

- 食卓に並べることはやめず、大人がおいしそうに食べているところを普段から見せる
- まずは一口を目標にして、食べられたらたくさん褒めてあげる。
食べられなくても厳しく叱ったり、無理やり食べさせたりしない。
- 食事の前にお菓子やジュースなどは控え、空腹状態であることが望ましい。
- 時には大人と一緒に家庭菜園、食材の買い出し、料理の手伝いをさせてみる。
- 調理の工夫
細かく切る、すりおろす、普段とちがう盛り付けなどをする。



◎調理室・保育室の衛生検査を実施しました。

公立保育所では年に1度専門業者に依頼し、

- 調理室や保育室が衛生的に保たれているか
- 食材や料理の温度管理や保管方法は適切か
- 作業中手洗いや、使い捨て手袋などの交換を適切に行っているか
- 適切なタイミングでシンク、作業台、器具などの洗浄消毒をしているか

等々、点検しています。

食中毒や異物混入などが起こさないよう今後も十分注意し、安全な給食を提供していきたいと思えます。

