

3月 食育だより

日ごとに暖かくなり、春の陽気が感じられるようになりました。この1年で、たくさんの方を自分でできるようになった子どもたち。給食を通して、子どもたちの成長を見守ることができました。今年度もありがとうございました。早いもので、卒園・進級まで残りひと月です。思い出のつまった給食の時間をみんなで思い切り楽しみましょう。



おいしく減塩

味覚が成長する乳幼児期は、薄味を心がけ、食べる楽しみと健康的な食習慣を身につけましょう。

● どうして乳幼児期から減塩したほうがいいの？

- ・肝臓の働きが未熟で、塩分を摂りすぎると負担がかかる。
- ・いつも濃い味で食べていると、舌にある「味蕾」の働きを低下させ、どんどん味の濃いものを好むようになる。
- ・塩分の多い食事を続けていると将来、高血圧などの生活習慣病につながりやすい。



● 手軽にできる減塩チャレンジ！

- ・だし、きのこ、トマトなど、うま味の強い食材を活用する。
- ・旬の食材を活用し、食材そのもののうま味を活かす。
- ・汁物は具をたくさん入れて、汁の量を減らす。
- ・和え物などは、水気をしっかり切って、味をぼやかさない。味付けに酢やレモン果汁などを活用する。
- ・献立は、素材のままや薄味で食べられる料理を組み合わせる。
- ・ハーブやカレー粉などの香りを活かす。

◇ 鶏肉のチリソース ◇ (以上児 約4名分)

- ・鶏肉 50g×4切れ
- ・おろしにんにく、おろししょうが
- ・料理酒
- ・揚げ油
- ・玉ねぎ 20g
- ・ごま油
- ・三温糖 10g
- ・濃口 8g
- ・ケチャップ 17g

1. 鶏肉をにんにく、しょうが、料理酒に漬け込む。
2. 玉ねぎをごま油で炒め、調味料を入れて火にかける。
3. 1の鶏肉を170℃程の油で揚げる。
4. 3を食べやすい大きさに切り、2のソースと絡める。

◇ 豆腐ドーナツ ◇ (以上児 約4名分)

- ・ホットケーキミックス 75g
 - ・牛乳 6g
 - ・卵 17g
 - ・絹ごし豆腐 65g
 - ・揚げ油
 - ・三温糖 12g
 - ・きな粉 12g
 - ・食塩 少々
1. ホットケーキミックスに豆腐、卵、牛乳を入れてダマがなくなるまで混ぜ合わせる。
 2. 三温糖、きな粉、食塩を合わせておく。
 3. ディッシャーやスプーン等を使用して170℃程の油で揚げる。
 4. 3を2にからませる。



一緒に食べる「供食」を大切に

家族や友だちなど、誰かと一緒に食事することを「供食」といいます。家族と食事をすると、その日の子どもの状況を知ることができ、また会話などを通して、家族関係や人間関係の形成に役立ちます。食事の時間が楽しく、安心感を感じるものとなるようにしてあげてください。



供食をするといいいことたくさん

誰かと一緒に食事をすることは、いろいろなよい効果があります

自分を健康だと感じる人が多い



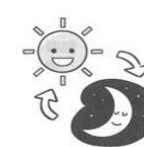
ストレスが少なく、心や体の調子がよいと感じている人が多いことが、子どもから高齢者までの研究でわかっています。

朝ごはんを食べる人が多い



食事やおやつの時間が規則正しく朝ごはんを欠かさず食べる人が多いことが報告されています。

生活リズムがととのっている人が多い



供食する機会が多い人ほど、早起き早寝などの生活リズムがととのっている傾向があります。

健康的な食生活をしている人が多い



野菜や果物などをよく食べ、さまざまな食品をバランスよくとる人が多いと報告されています。

忙しい時はできる範囲で供食

毎回の食事を、お子さんと一緒に食べられない時は、朝ごはんだけは一緒に食べる、休日だけは家族で食卓を囲むなど、無理のない範囲で工夫してみてください。一緒に食事をすることが、食事の楽しさにつながります。



いろいろな「こ」食

一人で「食べる孤食以外にも、さまざまな「こ」食があります。それぞれの特徴を知って、食事を見直してみましょう。

- 個食・・・それぞれが別々のものを食べること。
- 固食・・・同じものばかり食べること。固定食
- 濃食・・・外食などに多い、濃い味付けのものばかり食べること。
- 子食・・・子どもたちだけで食事をとること。
- 粉食・・・パンやめんなどの粉からつくられたものばかり食べること。
- 小食・・・食事の量が少ないこと。