

ぱくぱく だより

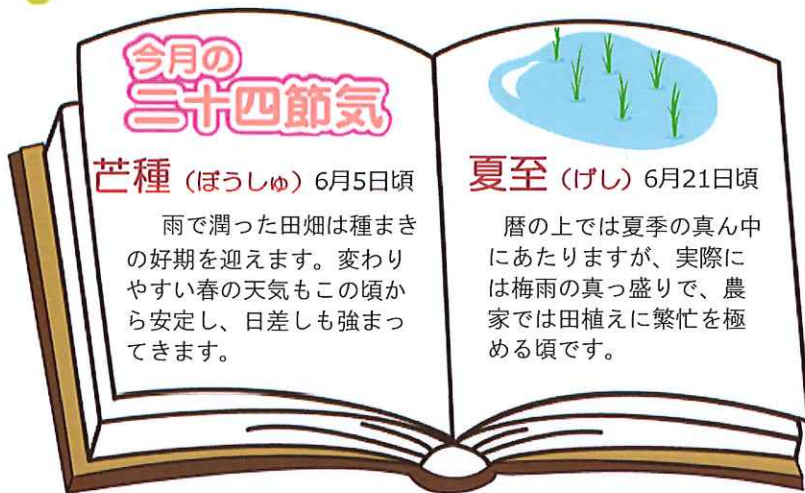
2020年
6月号



アジサイの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。湿度・気温が上がり食欲がダウンしやすくなる時期です。給食では、丼ものやご飯のすすみやすいおかずを多く取り入れました。

また、6月は食育月間です。農林水産省が国、地方公共団体、関係団体などと協力をしながら、食育の一層の浸透を図ることを目的としています。期間中は全国各地で食育をテーマとした多くの取り組みやイベントが開催されていますが今年は、世情を鑑み中止が相次いでいるかと思えます。食事のマナーなど基本的な習慣を身につけることも食育の一つです。三食を決まった時間に食べることで生活のリズムを形成したり、箸の持ち方や食器のおき方を見直すことは、将来の役に立つでしょう。おうち時間を使い是非挑戦してみてください。

事業所欄



《毎月19日は食育の日です》

「ご食」のお話より「個食」

家族が食卓に揃っているにもかかわらず、個々がバラバラのものを食べている状態のことを「個食」といいます。お父さん、お母さん、そして子どもがそれぞれ食べたものを食べる食卓は、一見問題があるようには感じられないかもしれませんが。

しかし、個食は苦手な食べ物や様々な料理を食べる機会をなくしてしまい、習慣化すると好き嫌いが多くなったり栄養が偏ったりしてしまいます。また、家族が一緒にいるにもかかわらず別々のものを食べていると、協調性が養われず、わがままな性格になってしまうかもしれません。

今年は家族と一緒に家にいる時間が増えたのではないのでしょうか。家族が揃っているときには、みんなで同じものを食べる食事の時間を作ってみましょう。家族と一緒に同じものを食べる楽しみや喜びは、子どもたちにとってかけがえのない食経験となることでしょう。

基本のお味噌汁



《約4人分》

水出し昆布だし	600ml
味噌	60g
お好みの具材	200g
☆水出し昆布だし	
水	1L
昆布	10g

(水に対して、昆布1%の割合)

- ①水と昆布をふた付きの容器に入れ、冷蔵庫で一晩浸け置き、だしをとります。
- ②具材を食べやすい大きさに切ります。
- ③鍋に昆布だしを入れて火にかけ、煮立ったら具材を入れます。
- ④具材に火が通ったら味噌を溶き入れ、完成です。

☆味噌は香りが飛びやすいので、溶き入れた後は煮立たせないようにしましょう。

☆昆布だしの味噌汁は具材の味や香りを生かされ、子どもの味覚形成に適しています。