



昭和どんぐりの家保育園 8月号

釧路も夏本番の季節を迎えましたね。蒸し暑い日が続いて、つい冷たい飲み物を飲みたくなりがちですが、飲み過ぎないように、気をつけましょう！暑さに負けないよう体力作り、免疫力も落とさないように 美味しいごはんもしっかり睡眠！心がけましょう！そして釧路の短い夏を楽しみましょう。



食育活動で大事にしている事

「給食ノート」の取り組み始めてます
給食の食材の栄養や役割を、3才以上児クラス中心に給食ノートでお知らせしている活動です。担任の先生から、「給食ノートを読んだ日は、給食の食べる量が違います。効果あり！です」との事で嬉しいです。子ども達の食への興味や関心が高くなるといいな！と思います。

旬の食材を大切にします

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じような食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。



さ
そ

基本の調味料

「さ・し・す・せ・そ」は、料理に入れる調味料の種類と順番を表します。それぞれの個性と風味を生かすだけで、料理がもっとおいしくなります。

- 砂糖…ほかの調味料より素材にしみこみにくいので先に入れる
- 塩…少量で味が変化するので加減して入れる
- 酢…酢の物は塩でもんで野菜の水分を出してから酢を使う
- 醤油と味噌…風味が飛んでしまうので、後から入れる

せ
そ
さ
し

咀嚼の大切さ

食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしいよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。