



給食だより

令和5年 9月
栄養士 照屋恵美

「食育」で5つの力を身につけよう

① 食べ物を選ぶ力



からだに必要なものをバランスよく食べることができる。

② 味がわかる力



食べ物のおいしさがわかる

③ 料理ができる力



自分で料理ができる

④ 自分のからだを大事に出来る力



太りすぎやせすぎむし歯に注意

⑤ 食べ物のいのちを感じる力



食べ物の感謝の気持ちをもつ



間食（おやつ）の意味

子どもが一度に食べられる食事の量は限られているため、間食（おやつ）で栄養を補う必要があります。でも、『間食（おやつ）＝お菓子』ではありません。間食（おやつ）は食事の一部と考えましょう。

おやつの与え方のポイント

- ① 時間と量を決めて食べましょう
- ② ジュースや清涼飲料水などを飲み過ぎないようにしましょう
- ③ スナック菓子やジャンクフードばかりではなくたまには手作りおやつも！

新米でおにぎり作り



最初はうまく作れないかもしれませんが、自分で作ったおにぎりの味は格別だと思います。多少いびつな形でも、食べる時に中身の具は何か？このおにぎりはだれが作ったのかな？など楽しい話題につながることでしょ。作ったおにぎりとお水筒を持って、お庭や公園で食べてみるといつもと違った気分も味わえますよ！ぜひ、お子さんと一緒におにぎり作り楽しんでみてください。

- ★ツナマヨ・・・ツナ缶の油を切って、マヨネーズとあえるだけ。
- ★梅干し・・・日本の伝統の味！熱中症予防や殺菌効果もあります。
- ★ 鮭・・・焼き鮭の皮と骨を取り除いて、たっぷり入れましょう。
- ★明太子・・・焼くとさらにおいしさアップ！？
- ★昆 布・・・ご飯全体に混ぜると味がしみて美味しい！
- ★おかか・・・かつお節と醤油（めんつゆ）を混

防災の日

9月1日



災害が起こると食料の確保が最優先されます。保存食を備蓄しておく事ももちろん大切ではありますが、日常の中に食料備蓄を取り込むという考え方もあります。普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食材を家に備蓄しておく方法です。これを「ローリングストック」と言い新しい災害備蓄の考え方です。まずは簡単・手軽に出来ることから防災対策を始めてみましょう！