

給食 だよ!

5月に梅雨入りした沖縄。

感染対策の手洗いやうがいは気を付けていると思いますが、

じめじめした今の時期は食中毒にも注意が必要です。

作り置きのもや買って来た総菜の再加熱は十分に、保存は冷蔵や冷凍庫へ入れるようにしましょう。

また、今月は『食育月間』と「虫歯の日」もあります。

食を通して生きる力を育む

小さな頃からの食習慣が身体づくりだけでなく心や様々な影響を与えます
この機会に食についてみんなで考えてみましょう。



命を食べる

時代とともに食は大きく変化し、調理加工された食材がいつでも手軽に手に入ったり便利になりました。

沖縄は特に共働きの家庭も多く忙しい主婦には助かりますが、命ある食材が見えにくくなっています。

沖縄では強い紫外線にも負けない強い野菜が多く、それらはその時期必要な栄養素がたくさん!

体も心も、そして脳も成長途中にあり、大人よりも影響を受けやすい子供たち。

食べ物や人への感謝の気持ち、食文化やマナーの伝承、

食べることは生きるための基礎である事を改めて考えてみて下さいね。



小さいころからきちんと「食」の意味を伝え、食べることが生きるための基礎であり体を作る素(もと)であることに気づいてもらいたいと思い、園では様々な食育活動に取り組んでいます。

「**食物を育てる**」 食べ物は買って食べるものではなくその前に育ててくれる人がいる。
育てる大変さ・楽しさを知る。食材に興味を持つ。

「**調理する**」 洗う・切る・作る、それぞれの意味やお料理を作る人への感謝の気持ちを持つ

「**完食する**」 バイキング方式にし食べられる量を選ぶ事で完食する事の大切さを知る。

「**献立の材料を知る**」 その日の食材を見せ、触れる事で食材に興味を持つ。

「**感謝をしていただきます**」 みんなで一緒に「いただきます」「ごちそうさま」



6月4日～は虫歯予防デー

～よく噛んで食べよう～

歯は虫歯になるとケガなどのように、

自然に治るものではありません。

一生使わなくてはならない唯一のものです。

普段の歯みがき習慣も大切ですが、

食べ物をよく噛んで食べる事で虫歯予防だけでなく

いろんな効果があるんです。

噛む効果は「**卑弥呼の歯がいーぜ**」と覚えてね!

ヒ…肥満予防 ミ…味覚の発達 コ…言葉の発達

ノ…脳の発達 ハ…歯の病気予防 ガ…がん予防

イ…胃腸快調 ゼ…全力投球(体が活発になる)



パパッと元気レシピ

《冬瓜ころころ味噌煮こみ》



●冬瓜の皮をおきコロコロカット。

豚肉も1口大にカットしておく。

●少々のごま油で豚肉を炒める。軽く炒めたら冬瓜も加えて軽く5分程炒める。

●煮立ったらひたひたになるくらいのだし汁を入れ(かつおや昆布だし。なければ鷹節を仕上げに入れても良い)煮立ったらアクを取りみりん又は砂糖を入れ柔らかくなってきたら味噌を入れる。(ここでは薄味にしておく)煮汁が少なくなるまで煮込んで味が薄ければ少し味噌を加えてひと煮して出来上がり(コロコロにカットすると子どもも食べやすいですよ。大人は唐辛子とねぎをばらり♪)

