

給食だより

さわやかな風が、気持ち良い季節になりました。

5月になると、緑色が鮮やかなグリーンピースやソラマメなどが出回ります。食べ物には「旬」があり、「旬な食べ物」は美味しさも格別で栄養価も高いです。旬の食材を食べることは体調を整えるためにも有益です。食材を選ぶときはぜひ、旬な食材を選ぶようにしてみてください。



知っていますか？6つの「こ食」

- * 孤食…家族が不在の食卓でひとりだけで食べること。好き嫌いを注意してくれる人がいないので好きなものばかり食べる傾向になり、栄養が偏るだけでなく、コミュニケーションも不足しがちになる。
- * 個食…家族それぞれが自分の好きなものを食べること。(バラバラ食)好きなものだけ食べるので、栄養が偏り、好き嫌いを増やすことになる。
- * 小食…いつも食欲がなく、少しの量しか食べないこと。小食が続くと、発育に必要な栄養が足りなくなり、気力が続かず、無気力になってしまう。
- * 固食…自分の好きな決まったものしか食べないこと。栄養が偏り、肥満・生活習慣病を引き起こす原因になる。
- * 濃食…濃い味付けのものを好んで食べること。塩分や糖分が多く、味覚そのものも鈍ってしまう。また、カロリー過多で肥満につながりやすい。
- * 粉食…パンやピザ、パスタなど粉を使った主食を好んで食べること。米食を比べてカロリーも高く、おかずも脂肪分などが多くなり栄養も偏りがちになる。



◎「こ食」を防ぐには？

家族のコミュニケーションが大切です。食卓は、ただ食事をするだけでなく、心を育む場にもなります。家族がなるべく一緒に食事をし、楽しい会話をすることで、好き嫌いを少なくし、食事の楽しさを味わうことができます。

「いつ・何を・誰と・どれだけ食べるのか」ということは、今だけでなく、大人になってからの健康にも大きくかわります。家族や友達と同じものを同じ時に食べる機会をぜひ多くしていきましょう。

☆今月のリクエストメニュー☆

<給食> *いわしの蒲焼丼

*パリパリ漬

*みそ汁(もやし・お豆腐)

*せん茶

*バナナ

<おやつ> *牛乳・きな粉トースト

♪今月はぶどう組さんからのリクエストです♪

☆リクエストメニューの中からレシピを紹介☆

パリパリ漬

●作り方

- 1 きゅうりは千切り、大根、人参は千切りにして茹で冷ましておく。
- 2 削り節、しょうがのしぼり汁としょうゆを混ぜ、1と和える。

●材料

- ・きゅうり…25g
- ・大根…25g
- ・人参…5g
- ・削り節…0.5g
- ・しょうゆ…1.5g
- ・しょうが…0.2g