

給食だより

風邪が流行る季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、早寝・早起き・食事時間をきちんと決めるなど、意識し生活リズムを大切にするように心がけましょう。



子どもの頃からの食習慣は、大人になったからといって急に变えることは難しいとされています。正しい食習慣を身に付けてもらうためにも、まずは7つの「こ食」について知ることから始めましょう。

☆「こ食」の解決策は、家族で食べる楽しい食事☆

食事はただ空腹を満たし、栄養をとればよいというものではなく、大切なコミュニケーションの場でもあります。食事のマナーやお箸の持ち方も、親との食事を通じて身につけていきます。また、味覚は大人になって変えることは難しいとされているため、薄味に慣れておくのも大切なこと。子どものうちに、様々な種類の食材を口にすることで、味覚が発達していきますので、同じものばかり食べないようにする工夫も大事になってきます。7つの「こ食」これらは、心身ともに影響を及ぼします。家族の食生活がいずれかの「こ食」に該当していないか確認してみてください。今の状態を確認し、できることから「こ食」脱出を進めていきましょう。そして、毎日は難しいかもしれませんが、お休みの日だけでも、家族で楽しく食卓を囲む機会を作ってみてはいかがでしょうか？

☆今月のリクエストメニュー☆

＜給食＞ ＊ごはん・ふりかけ

- ＊鰯フライ
- ＊ブロッコリーの香り和え
- ＊みそ汁（じゃがいも・玉ねぎ）
- ＊麦茶
- ＊みかん

＜おやつ＞ ＊牛乳・ラスク

♪今月はぶどう組のリクエストです♪

☆リクエストメニューの中からレシピを紹介☆

ラスク

●作り方

- 1 卵はよく泡立てて粉糖を加え、ねっとりするまで良く混ぜ合わせる。
- 2 食パンに1を塗り、オーブンで焼く。

●材料

- ・食パン… 15 g
- ・粉糖… 5 g
- ・卵… 5 g