

給食だより

あけましておめでとうございます。

寒さも本番となり、感染症も流行りやすく、体調も崩しやすい月です。

年末年始で生活リズムが乱れていませんか？生活リズムを少しずつ調えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

濃い味好きにならないために、薄味で美味しく食べるコツを知りましょう。

塩分＝「腎臓に負担がかかる」「体に悪影響」という情報ばかりが先走ってしまうと、極端に調味料をおさえ、味気ない食事になってしまいます。子どもが食事を食べないといって悩むケースでは、味付けが薄すぎて美味しくない、ということも少なくありません。素材の味を生かしながら、適度に味付けをして、おいしい食卓を彩りましょう。日本の食文化である「和食」は、だしを効かせることで素材の味が生かされ、薄味でも美味しく食べられるのでおすすめです。和食文化を子どもに伝える良い機会にもなります。

また、子どもは大人の食べているものを欲しがったりします。大人の食事を分けることは大人と同じ食事をし、会話を楽しむことで「共食」へとつながります。このような環境を作り上げるために大切なのが大人の食事が子どもに分けても問題ない食事であることです。もちろん、なんでも分ける必要はありませんが、旬の料理や子どもに適したものなどは、大人の食事でも減塩に配慮した味付けを心がけると良いでしょう。

ここを確認！！

塩分摂取のチェックポイント

- 漬物、塩蔵品、冷凍食品などを良く使う？（塩分が高いため要注意！）
- 朝食に市販の菓子パン、総菜パンを食べていない？（味が濃いので要注意！）
- 食卓の上に卓上調味料（しょうゆ・ソース・マヨネーズ・ケチャップ）などは置いてある？
- 麺類のつゆは飲んでいる？
- せんべいやスナック菓子は多い？

☆今月のリクエストメニュー☆

- <給食> *ごはん・ふりかけ
*エビフライ
*ブロッコリーの香りและ
*もやしスープ
*ぶどうジュース

- <おやつ> *牛乳
*チーズじゃこトースト

♪今月はみかん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☆

チーズじゃこトースト

●作り方

- 1 マヨネーズとしらす干しを混ぜる。
- 2 食パンに1を塗り、ピザ用チーズをのせる。
- 3 200℃のオーブンで3～5分焼く。

●材料

- ・食パン…1/2枚
- ・マヨネーズ…5g
- ・しらす干し…10g
- ・ピザ用チーズ…5g