

きゅうしょくだより

2021年10月
さくらんぼ保育園



秋を感じさせる涼しい風が吹く季節で、実りの秋、食欲の秋になりました。秋は一年中で一番食べ物がおいしい季節と言われています。子どものころから食べ物の旬を知り味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても大切です。給食の献立にもたくさん旬の食材を取り入れているので、家庭でも取り入れ家族で旬の味覚を楽しむのもいいですね。

子どもたちは、運動会に向けて一生懸命頑張っています。給食も“うんどうかいがんばろうランチ”、“がんばりまんクッキー”で応援していきます。



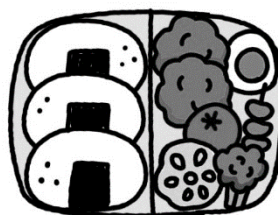
お弁当をおいしく作ろう！



10月は運動会のほかに、子どもたちが楽しみにしているイベントで、遠足がありますね。どのようなお弁当を作ったらいいか悩みませんか？バランス良いお弁当を作るためには、一日の食事の3分の1を目安に、主食（ご飯・パンなど）：主菜（肉・魚・卵など）：副菜（野菜類）＝3：1：2くらいの割合で詰めましょう。また、詰める量はやや控えめにして食べきれぬくらいの量にしましょう。「食べきった」という達成感を味わうことができ、自信にも繋がります。

《詰めるポイント》

- ・食べる人（子ども）にあったサイズのお弁当箱を選ぶ
- ・料理が動かないようにしっかり詰める
- ・なるべく同じ調理法、味付けのおかずを並べない
- ・赤、緑、黄で彩りよく、おいしそうに仕上げる



《食中毒を予防するポイント》

- ・炊き立てのご飯を少し冷まして詰める
- ・よく冷ましてからふたをする
- ・おかずは十分に火を通す
- ・味は少し濃いめにする

しかし、一番は子どもたちが「食べたい」と思えるお弁当が良いので、無理やり嫌いなものを入れたりすると苦手意識が高まり、さらに嫌いになる恐れがあります。子どもたちが「食べたい」という気持ちを持ってもらえるようなお弁当が作れたらよいですね。

子どもたちがみんなで楽しくおいしく食べるお弁当、バランスや彩りはもちろん食べやすさに工夫して作ってみてください！

