

食べることは人とつながり生きること

# 給食だより

箕面保育園 給食室 2020年度9月号〈No.65〉



## ごはんがなかなかいっぱい食べられるってしあわせだね！

8月6日に平和のつどいがありました。おともだちや家族とおいしいごはんが食べられることは“平和だからできることなんだなあ”とこどもたちが感じられる日になればいいなと思い、メニューを考えました。あじさい組・ひまわり組では“いのちをいただく。みいちゃんがお肉になる日”という紙芝居を読み、“命の重み”や“いただきます”についても考えました。



文：内田美智子 絵：魚戸おさむ

紙芝居を読み終わったあと、あじさい組のななこちゃんは『なきそうになったよ。うしさんありがとうだね。ありがとう！』と食事をする姿がありましたよ。ありがたいの気持ちを忘れずに“いただきます”と言おうねとこどもたちとお話をしました。



ひまわり組では、「戦争中のこどもたちの気持ちを考えてみよう！」と初めはごはんやお汁を少しだけ盛り付けました。『おなかすくな〜』『もっとたべたい』と一ロー口味いながら食べていました。そのあと、いつも通り盛り付けた給食を食べながら、『いっぱい食べられるってしあわせやなあ』と感じているこどもたちでした。



おやつには、みんなで分け合って食べることで幸せだなあと感じられるよう、大きなオレンジゼリーを作りましたよ。

友だちと楽しく遊んだり、おいしいごはんが食べられる平和な毎日が続きますようにとあらためて考えた日になりました。



## 噛む習慣をつけよう ①噛むといいことがたくさん

食生活の変化によって、柔らかい食べ物が増え、こどもたちの噛む力が弱くなってきていると言われています。乳幼児期に噛む力をつけることが心身の発達につながっていきます。保育園では給食やおやつでしっかり噛んで食べられるメニューを取り入れています(和え物や肉類、かみかみ大豆など)。噛むことによってたくさんのいいことがありますよ。



- ひ 肥満防止(よく噛むと満腹感が得られる)
- み 味覚の発達(素材の味を味わう)
- こ ことばの発音がはっきりとする(あごの発達)
- の 脳の発達(血行が促進される)
- は 歯の健康(虫歯になりにくい、歯並び◎)



弥生時代(卑弥呼の時代)の食事は今の6倍の回数を噛んで食べていたそうですよ！



## 9/1は防災の日 ~災害に備えて備蓄をしよう~



近年、地震や水害などが多く、災害について考える機会が増えたように感じます。もしも…の時のためにお家でも食材の備蓄について見直してみましょう。保育園も9/4に大阪府880万人避難訓練に参加します。

◎食材 3日分×人数分

ライフラインの復旧には、1週間以上かかることもあります。

【普段食べている食材と合わせて備蓄食品も取り入れていきましょう！】

①アルファ化米・レトルト食品など災害用の食品

②日常で食べている食材

防災の日には災害用の食品を一度試食してみるのもいいですね！

(常温で保存ができ、そのまま食べられて日持ちもする缶詰や乾物、瓶詰、レトルトなど)

エネルギーとなるもの	からだをつくる	からだの調子を整えるもの	その他
<ul style="list-style-type: none"> <li>・米</li> <li>・麺類(パスタ・そうめんなど)</li> <li>・餅・白玉粉</li> <li>・ホットケーキミックス</li> <li>・乾パン</li> <li>・氷砂糖</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・缶詰(ツナ・大豆・さば・ささみなど)</li> <li>・魚・肉類などが入っているレトルト食品</li> <li>・かつお節</li> <li>・麩・高野豆腐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜類</li> <li>・海藻類</li> <li>・切干大根・干し椎茸</li> <li>・野菜ジュース</li> <li>・ドライフルーツ</li> <li>・フルーツの缶詰</li> <li>・即席みそ汁</li> </ul>	<p>(こころの栄養になります)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ慣れているおやつやジュース</li> </ul>

ポイント 目につく場所に保管し、期限切れにならないよう使う日を決めておく。

(防災の日、月末に使い切るなど。)



◎水 (調理用・飲料用) こども1日2L おとな1日3L

◎調理器具(ガスコンロ・ガスボンベ・缶切り)や消耗品(ラップ・ビニール手袋・ビニール袋・アルミホイル・使い捨て食器)なども用意しておきましょう！

保育園での備蓄、避難先のメイプルホールでの備蓄も確認をしています。



お弁当の日は、3日(木)[5歳児クラス]、11日(金)[4歳児クラス]です。

