

梅雨の季節がやってきました。この時期は雨が続きかと思えば、急に暑い晴れの日になったり、天候が不安定です。生活リズムを整えて体調管理をしっかりしましょう。

### 《6月3日(木) 梅もぎ》

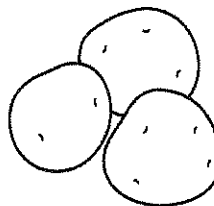
今年も子どもたちが梅をもぎ、ヘタを取り梅ジュースの仕込みをしました。梅を同量の砂糖に浸けて、1か月すると梅シロップが出来上がります。こどもたちは待ちきれない様子で『梅ジュースもう出来た?』と瓶を覗いていました。出来上がった梅シロップを水で割って飲む梅ジュースは、クエン酸、りんご酸が豊富に含まれていて疲労回復に効果があり、暑いこの時期にぴったりの飲み物です。梅ジュースは7月のおやつで登場します。

### 《6月10日(木) ひじきご飯》

保育園のひじきご飯は、鶏むね肉とひじきを炒めて、人参、油あげ、調味料を入れ煮汁がなくなるまで煮詰めた具に、ご飯を混ぜて作ります。ひじきが苦手な子もご飯に混ぜると『美味しい』と食べてくれました。



## 旬の食材



## 新じゃが

じゃがいもは全国的に栽培されているので、収穫時期がずれます。九州では秋植えが翌年の2~3月に新じゃがとして収穫されます。平均的な愛知あたりは5~6月で、関東は6~7月。北海道は9月以降。最大産地の北海道のものが貯蔵され、春まで出荷されます。主食にもなるいも類なので、主成分はもちろんでんぷんですが、ビタミンC、B1、B6が豊富でフランスでは『大地のりんご』と呼ばれています。特に注目したいのが、免疫力を高め老化や様々な病気を予防する効果があるビタミンCです。含有量はりんごの約5倍で、でんぷんに包まれているため、保存や加熱によって壊れにくいというすぐれた特徴があります。

【保存方法】新聞紙で包んで冷蔵庫の野菜室に。温かいと芽が出やすいので注意してください。

# 給食だより

2021年6月号 日東保育園

## こしょく

「こしょく」とは生活環境が変わり、食生活が変わり、家族が揃うことが少なくなった日本に現れた食事形態です。

- ①孤食…1人で食事をする。会話の時間がなく、コミュニティー能力や食事のマナーが身につかない。
- ②小食…食欲がなく、少しの量しか食べない。活動のエネルギーが足りず、無気力になる。
- ③個食…家族がそれぞれ、バラバラなものを食べる。協調性が育ちにくくなったり、食の苦手克服の障害になる。
- ④粉食…パンや麺類など粉物が中心の食事。柔らかいものが多く、噛む力が弱くなったり、噛む回数が少なくなるので早食へ、食べ過ぎに繋がる。
- ⑤固食…好きなもの、決まったものしか食べない。栄養バランスが偏る。
- ⑥濃食…濃い味のものばかり食べる。食材本来の味や香り等を感じる感覚が育ちにくい。高塩分により生活習慣病につながる。
- ⑦子食…子どもだけで食事をする。食事のマナーが育たない。好き嫌いを自由に判断できるため、偏食になりやすい。
- ⑧戸食…外食ばかりの食事。塩分と脂肪の取りすぎ。野菜と乳製品の摂取不足になりやすい。命をいただく感謝の心が芽生えづらくなる。
- ⑨虚食…朝に食欲がなく何も食べない。食事のリズムが作れず、ドカ食いなどに繋がる。

食事は親から子へと受け継がれる文化であり、幼児期の食習慣がその後の人生に大きく影響します。毎日毎食、家族が揃って一緒にごはんを食べるのは難しいかもしれませんが、1日1食でも、休日だけでもよいので、家族で食卓を囲む「団らんの食事」を心掛けてみてください。特に幼児期は、食事時の会話を通じて親が子どもの様子を知り、また子どもも親を観察することで、自然と食事の楽しさやマナーなどの大事なことを学び、発育にもよい影響を与えます。今のうちから、豊かな食経験をさせてあげましょう。

## 「鮭のちゃんちゃん焼き」レシピ

材料(4人分)

鮭切身(60g)	4切れ
バター	5g
玉ねぎ	100g
にんじん	20g
キャベツ	80g
しめじ	40g
赤みそ	5g
あわせみそ	10g
みりん	5g
砂糖	3g

- ①フライパンに油を敷き鮭を両面焼く。皿に上げておく。
- ②バターで玉ねぎを炒め、火が通ったら、にんじん、キャベツ、しめじ、調味料を加える。
- ③鮭の上に②をかける。

