



給食だより

平成22年11月1日 発行

大戸報徳保育園

第 8 号

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時期には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

冬場に野菜をたっぷり食べたい



「煮物」「いため物」「スープ」など、火を通し”温野菜”にして食べてください。火を通すことで野菜の”かさ”が減り、たくさんの量を食べられます。また、食物繊維も豊富に摂ることができます。

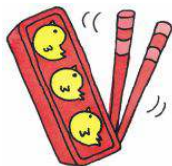
石焼きイモはなぜおいしい？
煮たり焼いたりしたサツマイモの甘味は、”βアミラーゼ”という酵素によって、でんぷんが麦芽糖に変化したものです。「石焼き」や「オーブン」で調理することの利点は、ゆっくり加熱できること。長時間、50～75℃で加熱することでよりよく酵素が働き、甘味が増すのです。

● 給食で「食育」 ●



料理の配置とメニュー名を確認

給食の「いただきます」の前には、料理の配置（三角食べを意識しています）とメニュー名をすべて、子どもと一っしょに確認します。日々そうすることで、食に対する知識を深め、マナーを覚えさせます。



●先月のクロワッサンサンドの時、もも組さんのRちゃんが、（わ～おいしそう）と言っていました。いつの間にか食に対して関心が養われているんだなぁと思いました。毎日の繰り返しで、楽しい食事を心がけたいですね。

●よく咀嚼できるように
給食の料理の具材は、子どもがよく咀嚼できるように、例えば煮野菜なら少し固め・大きさに調理しています。これからおいしいりんごが出回りますが時々皮をつけたまま食べさせています。自分たちで植えつけたナス・トマトもいろいろな献立に入れられきれいに食べられました。太陽の恵みに感謝して後始末もきちんとできました。