



# 毎日の食事を楽しもう!

夏の暑さもやわらぎ、秋を感じられるようになってきました。秋は、さんま・栗・さつまいも・新米などが美味しい季節です。様々な秋の味覚を味わうなかで、旬のものをいただく喜びを子どもたちに伝えていきたいと思います。

7月19日に短大幼稚園の母親教室で、「毎日の食事を楽しもう!」をテーマにお話しさせていただきました。給食の様子について紹介した際には、減らした給食の写真を見て、量の少なさに驚く声があがりました。お部屋では、何が苦手なのか、なぜ苦手なのかを子どもから聞いて、色々な工夫のもと量などの対応をしています。食べられる量や苦手な食材を減らすことで、苦手な食材にチャレンジした気持ちや、完食したという達成感を味わうことができますね。

## 冷蔵庫にある野菜を無駄なく使おう!



### 今流行りの「無水カレー」

無水カレーとは、調理中に水分を加えずに食材の水分を活かして仕上げるカレーライスです。トマトや玉葱など、水分の多い野菜を弱火でじっくり煮詰め作ることで美味しく仕上がります。

夏野菜をたっぷり使った無水カレーを作りました!  
野菜の甘みたっぷりです美味しかったです♡  
苦手なトマトもこれなら大丈夫でした(笑)  
かぼちゃを添えてパセリを振ったら  
おしゃれに仕上がりました☆

🍷 トマトたっぷり無水カレー 🍷

冷蔵庫にある食材や、育ち過ぎた夏野菜を一気に使うチャンス! 美味しい無水カレーを作しましょう!

<無水カレーのいいところ>

- ☆食材の旨みや甘みをしっかりと味わうことができる
- ☆水溶性ビタミンやミネラルなどの栄養素を逃しにくい!
- ☆野菜をたっぷり摂ることができる

## 中秋の名月「お月見」

中秋の名月は「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作る時は、豆腐を入れるとなめらかになり、子ども達も食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

今年の十五夜は  
9月10日(土)!



どんな給食かな?  
楽しみだな〜♡

- ☆五目うどん
- ☆かきあげ
- ☆チヂミ
- ☆牛乳
- ☆鮭ご飯
- ☆七夕ぞうめん汁
- ☆皇盤ハンバーグ
- ☆七夕クレープ

食品構成 厚生省保健医療局健康増進課 監修：日本人の栄養所要量(第5次改定), 第一出版, 1994 年

食品群	1~2歳	3~5歳	6~9歳	9~11歳	12~14歳	15~17歳	18~20歳	30~49歳	50~69歳	70歳以上
野菜類	150	180	250	320	360	400	380	380	350	320
種実類	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
いも類	40	60	70	100	100	100	110	100	80	70
豆類	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
菓子類	20	30	30	30	30	30	20	20	20	20
油脂類	10	15	15	15	20	20	20	15	15	10
豆類	30	40	50	60	80	70	60	60	60	60
雑穀類	50	150	150	150	150	150	150	150	150	150
緑黄色野菜	90	90	90	90	100	120	120	120	120	120
その他の野菜	120	150	150	200	200	230	230	230	230	230
きのこ類	5	5	5	5	10	10	10	10	10	10
海藻類	5	5	5	5	10	10	10	10	10	10
調味料(食塩相当量)	50	50	50	60	60	70	100	100	50	50
魚介類	30	40	50	70	70	70	60	60	70	70
肉類	40	40	50	70	70	70	60	60	50	50
卵類	30	30	40	40	50	40	40	40	40	40
乳類	200	200	250	300	350	300	200	200	200	200
その他の食品	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

### < 内容を一部ご紹介 ☆ >

1日の目安の摂取量をご紹介します。その中でも、今回は「野菜の摂取量」に注目しましょう。

1日分の野菜(350g)という言葉は、スーパーやテレビで見かけることがありますね。では、幼児の目安量はどのくらいでしょうか?この表を見ると、緑黄色野菜とその他の野菜をあわせて、1日に240gの野菜を摂取することが望ましいとされています。もちろん、成長や食欲によって個人差があるので調節をしましょう。

お話し当日は、色々な野菜を用意して、実際に野菜の量を見てもらいました♪

~ 少なめにしてください ~



とある日の給食の写真です。おかずの量が減らされていたり、スープに入っている野菜が少なめになっていますね。同じ「少なめの量」に見えて、よく見ると少し違います。鮭ご飯を例とすると、鮭ご飯の全体量が減らされている子や、鮭とわかめがよけられた白いご飯がよそわれている子がいます。

一人一人、食べられる量や苦手な食材、苦手な気持ちの大きさは違います。子ども達が「食べてみたい」「食べてみよう」と思い、チャレンジできる量や盛り付けの仕方を見つけることで、食の楽しさや食への興味を引き出しましょう!

お話し以外にも、お手紙で給食についてのご質問をいただくことがあります。いただいた内容は、給食だよりで共有させていただきますので、いつでもお待ちしております!