

7月 給食だより

担当:三島(苗もんもん)

だんだんと夏に近づき、暑さも増してきました。暑さで食欲も落ちがちですが、体力を落とさないように気を付けましょう。また、食中毒が増える時期でもありますので手洗い・うがいも心がけましょう。

食欲が落ちてしまったら…原因と対策

- ・無理に食べさせてはいませんか？ → 一呼吸置き一緒に食事をとってみましょう。
- ・運動をしていますか？ → たくさん動き、お腹をすかせましょう。
- ・生活リズムは正しいですか？ → 早寝・早起きができる環境を作りましょう。
- ・食事・おやつの時間は決まっていますか？ → お腹がすくリズムを作るために時間を決めましょう。
- ・おやつは適量ですか？ → 保育園のサンプル食を見本に見直してみましょう。



*原因が分からないときは…

原因が見つからないときもあせりは禁物です。少しでも体重が増加していれば問題はありません。それよりも、「食べたい！」と思うような環境作りをしましょう。

【たとえば…】

★「今日は暑いから〇〇を食べよう」「今日はおいしそうなお〇〇が買えたよ」

「栄養たっぷりの葉っぱを食べよう！」など、生活の中で食の話題を増やしてみましょう。

日常生活の中で食の話題が増えれば、家族の関心が食に向かい、自然に子どもの食への関心も高まります。

★炊飯器のボタンを押すような“1秒”でできるお手伝い等をお願いする。

家庭でできる簡単なお手伝い・食事づくりへの参加が「自己効力感」アップにつながります。

自己効力感とは、「自分はできる！」という感覚です。子どもが関わると時間がかかることもありますが、子どもの成長のために、一緒に楽しめたらよいですね！

旬を食べよう！

♪しそそばうどんの作り方♪



<材料> 4人前

うどん	4玉
鶏ひき肉	200g
油	適量
酒	大さじ 1.5
砂糖	小さじ 1.5
みりん	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
しその葉	3~4枚
オクラ	4~5本
にんじん	1/3本
麺つゆ(ストレート)	3カップ

- ① オクラは塩もみ、にんじんは千切り、しその葉はみじん切りする。
- ② オクラをさっと塩茹でし、水気をきって小口切りする。
- ③ にんじんを軟らかくなるまでゆでる。
- ④ フライパンに油を熱し、ひき肉を炒める。
- ⑤ ④に麺つゆ以外のすべての調味料を入れ、炒まったら火を止め、しその葉を入れて和える。
- ⑥ ゆでうどんを氷水でしめ、オクラとにんじん、⑤のそばろを盛る。麺つゆをかけて出来上がり。

給食でも大人気☆しその香りが食欲をそそる、暑い日にもってこいのメニューです。ぜひお試しください♪