



7月の給食だより

2023(令和5)年度
大門未来園

今月の旬の食材は・・・かぼちゃ・なす・たまねぎ・アスパラ・きゅうり・トマト・じゃがいもなど

献立名 菊花シューマイ キャベツのレモン酢和え にんじんの甘煮 メロン

梅雨が明けると夏も本番となります。畑に植えた夏野菜もすくすく育ち、子どもたちも収穫を楽しみにしています。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりを取りがちです。対策をしっかり行って暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、サッパリして気持ちよく過ごせます。また、食欲が低下すると体力の低下につながりやすいので、しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心を作りましょう。

今月のテーマ 「みんなと食べる」



☆囲らんする食卓づくり

家族で食卓を囲み、一緒に食事をとりながらコミュニケーションを図ることを「共食」といいます。子どもが食について学ぶ身近な場所は家庭の食卓ですが、最近は共働き家庭が多いことから家族と一緒に食事をとらず、バラバラに食べる状況が増えているようです。共食は子どもがみんなと気持ちよく楽しんで食べるための「マナー」や「習慣」を身に付ける場となります。忙しい中でも、休日の食事や日々の朝ごはんを一緒にとるなど、工夫してみましょう。

☆知っていますか？6つの『こ食』



- ①『孤食』…一人で食事をすること
→食事中の会話やコミュニケーションが不足し、好き嫌いが増える原因になったり、社会性が育ちにくくなる。
- ②『個食』…家族それぞれ自分の好きなものを食べること
→協調性が育ちにくくなる。
- ③『小食』…食べる量が少ないこと
→必要な栄養素が足りず、無気力になったり代謝が悪くなる。
- ④『固食』…自分の好きな決まったものばかり食べること
→好き嫌いが改善されにくく、栄養バランスが偏る。
- ⑤『濃食』…加工食品など濃い味付けのものを食べること
→塩分の過剰摂取による生活習慣病にかかりやすくなったり、素材の味や香りを感知取る味覚が育ちにくくなる。
- ⑥『粉食』…パンやパスタなど粉を使った主食を好むこと
→粉ものは軟らかいものが多いので、噛む力が育ちにくくなる。

☆みんなと食べる・家族と食べる

＜共食するといいいこと＞

- 楽しく食べることができる
- 食べ物を大切にすることが育つ
- 栄養バランスを考えて食べる習慣が身に付く
- 食文化の伝承につながる
- マナーを学ぶことができる

共食は一緒に食事をするだけでなく、買い物や料理、後片付けなど「食行動を共有すること」とされており、子どもの健やかな成長のために欠かせません。園においても、お友達と楽しく給食を食べることはもちろん、クッキングや食育への取り組みや、姿勢や箸の持ち方などの指導を行っています。

1日3回、1年で1095回の食事のうち、1回でも多く家族みんなが楽しく食卓を囲める機会をつくってみてください。

食卓は子どもとのコミュニケーションの場



食育の様子

らいおん組 『うどん作り』

うどん作りは初めての試みです！音楽に合わせて生地を踏むときには、ぐるぐる回りながら踊る楽しそうな姿がありました！♪作ったうどんは午後のおやつで食べましたよ。少し硬いうどんでしたが、「美味しかった！」「楽しかった！」と喜んで食べていました☆

各クラス 『野菜の収穫』

園の畑では様々な野菜が収穫の時期を迎えています。たまねぎ・そら豆・いちご・さくらんぼ・じゃがいもなど、収穫して給食室に届けてくれます♪届いた野菜・果物は毎日の給食やおやつに使用しています！自分たちで収穫したものと伝えると、嬉しそうに食べてくれる子どもたちはとっても可愛いです(*~*)

菊花シューマイ		作り方
材料名	量(4人分)	
豚ミンチ	120g	①シューマイの皮は縦半分になり、2~3mm幅の千切りにし、よくほぐしておく。 ②たまねぎはみじん切りにして、片栗粉と混ぜる。干しいたけは水で戻してみじん切りにし、砂糖としょうゆで下味をつけておく。 ③豚ミンチに②とごま油・塩・しょうが汁を加えて練り、団子に丸めておく。 ④①を広げ、③を転がしながら軽く握るようにして、まんべんなくつける。 ⑤④を蒸し器に入れ、強火で10~15分蒸す。
たまねぎ	60g	
片栗粉	小さじ4	
干しいたけ	2.4g	
砂糖	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1	
ごま油	小さじ1/4	
塩	ひとつまみ	
しょうが汁	小さじ1/4	
シューマイの皮	64g	

キャベツのレモン酢和え		作り方
材料名	量(4人分)	
しらす干し	8g	①しらす干しは熱したごま油でカリカリに炒める。 ②キャベツは5mm幅の千切りにして茹で、きゅうりは輪切りにして熱処理をし、水で冷やして水気を切る。 ③干しわかめは水で戻して熱処理をし、水で冷やして水気をきる。 4砂糖・しょうゆ・レモン汁・塩を合わせ、①~③を和える。
ごま油	小さじ1	
キャベツ	120g	
きゅうり	60g	
わかめ(干・カット)	1.2g	
砂糖	小さじ2	
しょうゆ	小さじ1	
レモン汁	大さじ1	
塩	少々	

にんじんの甘煮		作り方
材料名	量(4人分)	
にんじんの甘煮	80g	①にんじんは食べやすい大きさに切る。 ②水ににんじん・砂糖・塩を入れて煮る。
砂糖	小さじ1	
塩	少々	
水	12g	

★☆☆☆☆☆☆☆☆ おやつレシピ ★☆☆☆☆☆☆☆☆

みかん寒天		作り方
材料名	量(4人分)	
ゼラチン(粉)	2g	①粉ゼラチンは水(28g)でふやかしておく。みかん缶は汁気を切り、一口大に切っておく。 ②鍋に水(200g)と粉寒天を入れて煮溶かす。 ③ふやかしたゼラチン・レモン汁・砂糖を②の中に加え、水を貼ったボールにつけて、粗熱を取る。 ④粗熱が取れたらみかんを加え、型に流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。
水	28g	
みかん(缶)	60g	
寒天(粉)	1.2g	
水	200g	
レモン汁	2g	
砂糖	大さじ2	

★☆☆☆☆☆☆☆☆ 離乳食レシピ ★☆☆☆☆☆☆☆☆

きゅうりとじゃこの酢の物 (9~11か月)		作り方
材料名	量(1人分)	
きゅうり	約2cm	①きゅうりは3mm角に刻む。ちりめんじゃこは熱湯を回しかけ、みじん切りにする。 ②鍋に湯を沸かして①を入れ、きゅうりがやわらかくなるまで茹でる。 ③②の水気を切り、オレンジ果汁・しょうゆと和える。
ちりめんじゃこ	小さじ1	
オレンジ果汁	小さじ1	
しょうゆ	少々	