

給食だより

2021年 9月

9月です。残暑が厳しく、まだまだ暑い日が続きます。秋風が待ち遠しい今日この頃です。どんなに元気そうな子どもでも夏バテの影響が残っています。抵抗力も少し弱っているので、食中毒の予防にくれぐれもご注意下さい。

食欲不振と食事の工夫

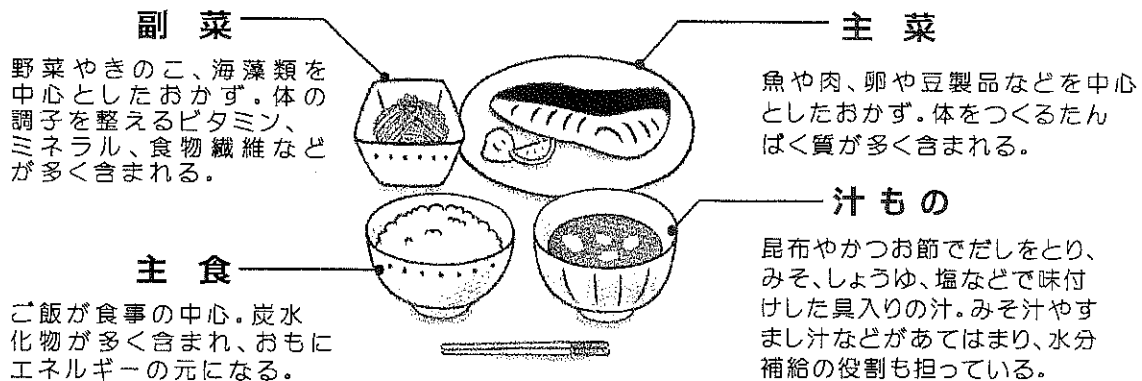
幼児期は乳児期に比べて、成長発育もややゆるやかになるので、食欲も低下するのが普通です。一時的な食欲不振は、成長発育に障害を及ぼす恐れはありませんので、むりじいはしないほうがよいのです。幼児が食欲不振におちいった時の食事づくりにあたっては、次のことに留意して下さい。

- ① 食事の分量は少なめにする。ただし、全体の栄養バランスはくずさないようにする。
- ② おやつを少なくして、空腹感を高める。
- ③ 材料の切り方や色彩に工夫をこらして、変化をつける。
- ④ 食べやすい大きさの形にする。
- ⑤ ケチャップ、ソース類、少量のカレー粉などを上手に使って、味に変化を持たせる。
- ⑥ 家族の誰かが一緒に食べる。



和食を見直そう

「和食」は2013年、日本人の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。健康的な食事内容や「だし」をはじめとする、素材のうま味を活かした調理法などが注目されています。その特徴の1つが主食・主菜・副菜・汁ものそろった食事の形です。様々な食材を用いるため、栄養バランスのとれた献立になります。



注目されるだし

日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が生かされ、薄味でもおいしく食べられます。

- ・昆布……上品で控えめな、うま味。素材の味わいを大切にする料理に。
- ・煮干し……こくのある、うま味の強いだし。味噌汁・煮物などにぴったり。
- ・花かつお……香りの良い、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいときに。
- ・かつお厚削り……うま味の強い濃厚なだし。麺類、煮物、濃い味つけ向き