



給食だより



【9月1日は防災の日】 ~防災備蓄を見直しましょう~

近年、異常気象や多発する地震などにより、いつ自分たちが災害に巻き込まれるかわかりません。停電や断水でライフラインが使えず、普段の生活を送れなくなる可能性があります。そのような場合に、各家庭で災害用備蓄を用意してあるのとないは大違いです。そこで、防災の日をきっかけに、子どもの為の災害用備蓄を用意するポイントを確認していきましょう。



ポイント① 普段から慣れ親しんだもの・味

災害用備蓄食は、長期保存が可能な加工がされているものが多く、普段食べている食事とは、味や食感が異なるものが多くあります。その為、実際に備蓄食を食べる事になった時に、子ども達の食べが悪かったりすることも少なくありません。普段の生活で口にしていた事のあるレトルト食品や、アンパンマンのカレーやハンバーグなど目にしたことのあるキャラクターが描かれているなども非常時でも普段のように過ごす事の出来る重要なポイントになります。

ポイント② 子どもたちが好むもの

非常時という状況、味・食感はもちろんですが、そもそも苦手とする食材が多く入っていると、当然食べてはくれません。食べられなくてはいくら栄養のある備蓄食でも意味がありません。食事はもちろん、おやつ類も保存期間だけでなく好んで食べているもの、好きなキャラクターの商品などを積極的に取り入れ、用意する事が望ましいです。また、食事やお菓子の他に、フルーツの缶詰などを用意しておくのも良いです。



ポイント③ ローリングストック法を活用する

“普段から少し多めに食料や加工品を買っておき、使ったら使った分だけ、新しく買い足して、常に一定量の食料を備蓄しておく方法”をローリングストック法と言います。災害用備蓄として用意することも大切ですが、この方法を行うと、子ども達も非常時に普段慣れ親しんだ味で過ごす事が出来ます。また、わざわざ備蓄用の場所を作ることなく保管ができ、消費期限切れを起こしにくく、備蓄が身近な物になり、管理しやすくなります。



★ 大人の備蓄とは違った用意するためのポイントがあるので、防災マニュアルはもちろん、実際に子ども達にとって何が各家庭で確認し、災害備蓄食を使った避難訓練などをご家庭でやってみるのはいかがでしょうか？

【食品添加物について】

“食品添加物”と聞くと「体に悪い」というイメージを持つ方も多くいますが、豆腐をかためるにがりや、梅干しを漬ける時のシソも一種の添加物になります。日本ではにがりやシソのように長年使用されてきた天然添加物として品目が決められている「既存添加物」、食品添加物の安全性と有効性を確認して厚生労働大臣が指定した「指定添加物」のほかに、「天然香料」や「一般飲食物添加物」の4つに分類され使用されています。食品添加物は①食品を加工・製造する上で必要、②食品の品質を保つ、③食品の色や香り、食感を良くする、④栄養価を補う、強化するなどの役割があり、食の安全性や嗜好性を高め、食生活を豊かにするものではありません。ただし、1日に大量に摂取し続けると、体に害を及ぼすものもあるので、普段は新鮮な食材で調理をし、忙しい日や気分転換したい日などにファストフードやお惣菜、冷凍食品を頼るなど、バランスを取りながらうまく付き合っていきましょう。



- 主な食品添加物 ☆食品表示を確認しましょう
- ・保存料 カビや細菌の発育を抑え、保存性を高める
 - ・香料 香りをつける
 - ・着色料 着色し、色調を調整する
 - ・甘味料 甘みを与える
 - ・発色剤 魚や肉に含まれる成分と結合し赤色を出す
 - ・ゲル化剤・増粘剤・安定剤 粘り気や滑らかな食感を与える

旬の食材を知ろう！食育クイズ

私は誰でしょう？クイズ

ヒントを参考にどんな食材かあててみて下さい。

- ① 私は秋が旬で海に住む細長い魚です。
- ② 私の背中は青くキラキラ光っていて、骨が多いです。
- ③ 私の名前には漢字の秋が使われています。



答えは… 秋刀魚(サンマ)です。

回遊魚である秋刀魚は夏にオホーツク海など北の海から南下を始め、秋に本州を通過し、三陸沖までやってきます。脂ののったこの時期の秋刀魚を焼く風景は日本の秋の風物詩にもなっています。秋刀魚は良質な脂質の一種であるDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)を多く含みます。DHAは脳の働きを活性化、視力改善、集中力向上、悪玉コレステロールを減らすなどの働きがあり、EPAは血液をサラサラにし、生活習慣病予防の効果が期待できます。すだちやレモンを絞って食べるとビタミンCの抗酸化作用によりDHA、EPAの酸化を防ぎ、鉄分の吸収率も良くなります。お店で秋刀魚を選ぶときのポイントは…

- ①体の下半身がやせていない
- ②幅が広く、小顔に見えるもの
- ③口ばしと尾ひれの付け根が黄色いです。参考にしてみてください。

☆8月のお誕生日会☆



- | | |
|-------------|--|
| 〈お昼〉 | 〈おやつ〉 |
| カレーピラフ | フルーツゼリー |
| ハンバーグ | ひまわりの花を模った盛り付けにしてみました。 |
| ほうれん草ソテー | 子ども達からも、ひまわりかわいいねとの感想をもらいました。特にカレーピラフが |
| スティック胡瓜とトマト | 人気でした。おやつフルーツゼリーは |
| きゃべつのみそ汁 | 人気でした。 |
| いちごヨーグルト | 好みが分かれたのですが、いちごは人気でした。 |

みんなの様子



8月はじりじりと日差しの強い日が続きました。暑さのせい、子ども達の食欲も落ち、残食も先月に比べ増えているように感じますが、それでも子どもたちは様々な給食を楽しむ姿を見せてくれました。4・5歳の幼児クラスでは、赤、黄、緑の三食食品群の食育を行っており、「ごはんは黄色」「このお野菜は緑！」「このお肉は…なんだろう？」と保育者と一緒を考えながら給食を食べる姿を見せてくれました。3歳のひまわり組さんでは、小松菜を種から育て、自分達で収穫し、おみそ汁に入れて食べました。小松菜を切る音に耳を傾け、「切るさくさく音がする！」「葉っぱと茎は音が違うよ？」等の発見を口にし、真剣な眼差しで小松菜が目の前で調理されていく様子を見学してくれました。出来上がったおみそ汁の前に「今日はお汁、ぴっかりんできそう！」と元気な声が聞こえてきました。今までお汁を飲めなかった子どもも、最初は口に出来ませんでしたが、保育者の「一緒に飲もう？せーの！」という言葉がけでお汁を飲む事が出来ました。しかも、この日を境にクラス全員がおみそ汁や苦手な野菜を今までよりも食べる事が出来るようになりました。2歳のすみれ組さんは8月頭にチビマルコ人参の種を植えました。10月に収穫を目指し、それぞれがお世話をしています。育った人参をどのようなお料理で食べたいかを子どもたちに考えてもらっています。

