



6月給食だより

令和2年5月30日

谷頭こども園

晴れた日には陽射しも強く夏のように気温が上がったり、梅雨が近づき大雨で湿度が高くなったりと体調を崩しやすい季節がやってきましたね。しっかり食べていないと変化に対応する力がでないものです。しっかり食事をとって体力をつけましょう。

外出自粛で例年よりも身体を動かす機会が減ったご家庭も多いのではないのでしょうか。

運動することで、私たちの体の中の脂肪（皮下脂肪）はエネルギーに変えられ、使われ、太りすぎの予防になります。また筋肉がおとろえ体力が低下することも防ぎます。

適度な運動は交感神経の緊張をやわらげ、気分をリフレッシュすることにより精神的ストレスの解消にも役立ちます。適度な疲労は気持ちよい睡眠（脳もぐっすり）をもたらしてくれます。

もうじき梅雨に入り室内で過ごすことが多くなりますが、お休みの日にも親子一緒にストレッチなど体を動かして遊ぶといいですね。

～大切なのは「早寝・早起き・朝ごはん」の生活のリズム～

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また、1回の食事の量が多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。夕飯もしっかり食べられず朝食まで食べないなんてことがあると低血糖の状態になりけいれんを起こす危険性もあります。

朝ごはんをしっかりと食べる習慣を身につけましょう。



ごはんがすすむ「油みそ」

【材料】

味噌・・・40g（大さじ2と小さじ2/3）
砂糖・・・26g（大さじ3弱）
みりん・・・6g（小さじ1）
油・・・3g（小さじ1弱）
にら・・・10g（1本）
かつお節・・・3g（小1袋程度）

【作り方】

- ①ニラは細かく刻んでおく。
- ②熱したフライパンに油を敷いて、ニラを炒める。
- ③調味料を入れて水気がなくなるまで炒める。
- ④ソフト削り節を入れ更に炒める。

園ではおやつにおにぎりの日を設けています。油味噌のおにぎりも好評です。かつお節を豚ひき肉やしらす干しに変えたり、にらをネギに変えたりしていろいろな味をご家庭でも試してみてくださいね。

常備食ですが、食中毒も心配な季節です。調理後は冷蔵庫で保管し早目に食べるようにしましょう。

☆梅雨時のお弁当作りの注意点☆

☆よく炒めて十分に水分を飛ばす。

☆火をしっかりと通す。前の日の残り物はもう一度しっかり加熱し火を通す。

☆すばやく冷まして、手を使わず箸でお弁当箱に詰める。おかずは種類ごとに仕切る。

☆きれいに洗って、よく乾燥させたお弁当箱を使用する。

★お弁当に限らず調理の前にはしっかり手洗い、特に肉、魚、卵を扱う時は念入りに洗いましょう。

毎月、お弁当の日には朝のお忙しい中、準備して下さってありがとうございます。家族が作ってくれたお弁当は特別にうれしいようで、ともだちと自慢し合いながらおいしそうに食べていますよ。

6月24日（水）はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。