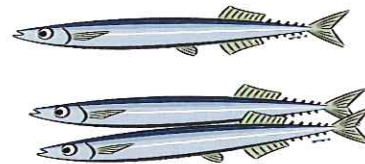
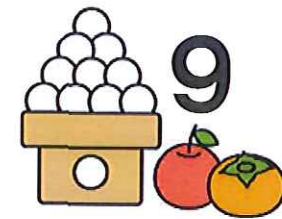


給食だより 9月

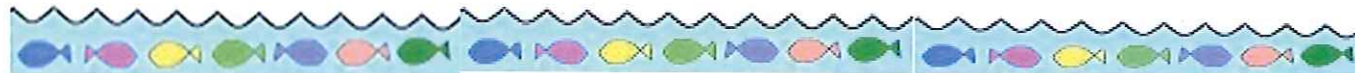
平成26年 8月27日(水) 城南園 No. 6



子どもを魚好きに！



秋サンマなどがおいしい季節です。魚の料理方法は、刺身・天ぷら・フライ・煮物などたくさんあります。魚の苦手な子どもでも「つみれ」などのすり身、シーフード料理などは食べやすいでしょう。魚料理を通じて「焼き魚の焦げには、発がん性物質があり、添えられている大根おろしの消化酵素がそれを消す」などの知識を養うのもよいでしょう。



小魚を食べよう。

カルシウムは骨の発達を助け、骨粗しょう症の予防になります。身の部分には少ないため、しらす干しや佃煮など骨ごと食べられる小魚をとることが好ましいでしょう。



今月のテーマ

食事の約束を

守りましょう。

食育は幼児期から

安全性や健康などの面から、多くの人々が「食育」を意義のあるものだと考えている、とのアンケート結果が挙がっています。食育を始める年代として、トップの割合を占めるのが「幼児期から」。食材の知識やマナーも含めて、今注目されている分野です。

お月見を

楽しみましょう。



日本では旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬～10月上旬)を十五夜と呼び、月見だんごやすすき、里芋などを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。子供たちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。



よく咀嚼できるように

給食の料理の食材は、子どもたちがよく咀嚼できるように、例えば煮野菜なら少し固め・大きめに調理しています。

