

給食だより

函館共愛会保育部
栄 養 士
R 7 ・ 5 ・ 1

だんだん日が長くなり、桜は満開を迎え、続々と草花が芽吹き始めています。お花見やお散歩をして春のおとずれを感じてみてはいかがでしょうか。

お弁当を作る時の注意点

5月に入ると、こども園では春の遠足があり、ご家庭にお弁当をお願いすることがあります。お弁当を楽しみにするあまり、ついついしゃぎすぎてしまい、危険につながることもあります。安心して食べることができるよう、下記のことに気をつけて作っていただけたらと思います。

食材選び〈誤嚥・窒息を防ぐために〉

＊球状の食べ物は入れるのを控えるか、2つか4つにカットしましょう。

→うずらの卵・ミニトマト・ソーセージ・ひと口サイズのチーズ等

＊ひと口サイズのカップゼリーやこんにゃくゼリーは控えましょう。

※こども園の給食では上記の食材は使用しておりません。

お弁当を作る時〈食中毒を防ぐために〉

＊手を洗い、調理器具やお弁当はきれいに洗ったものを使いましょう。

→おにぎりはラップを使って握ると衛生的です。

＊しっかり加熱しましょう。

→おかずは中まで火が通っているか必ず確認し、半熟は避けましょう。

＊しっかり冷ましてからお弁当のフタをしましょう。

→熱いうちにフタをすると蒸気が水分となり傷みやすくなってしまいます。

《今月のためして料理：スパゲティナポリタン》

〈材料〉スパゲティ 1束分（約100g）

スパゲティ・・・1束	玉ねぎ・・・小1/2個	塩コショウ・・・少々
豚もも肉・・・40g	サラダ油・・・適量	バター・・・6g
人参・・・1/4本	トマト缶・・・大さじ1	粉チーズ・・・お好みで
ピーマン・・・1個	ケチャップ・・・大さじ3	

〈作り方〉

- ① 豚肉は2cmくらいに切り、人参、ピーマンは千切り、玉ねぎはくし形に切ります。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉の色が変わるまで炒めたら、玉ねぎ・人参を入れしんなりするまで炒めます。そこへピーマンを入れて軽く炒め、トマト缶・ケチャップ・塩コショウで味付けをし、火を止めておきます。
- ③ スパゲティはたっぷりのお湯で茹でます。茹で上がった後湯切りし、②に入れて炒め合わせます。バターを入れて混ぜたらお皿に盛り付け、粉チーズをかけて出来上がりです。

赤い色合いが食欲をそそりお弁当のおかずにもなります！かわいい形のマカロニでも○

はこだてげんきなこ！

函館市では、あらゆる年齢の食に関するさまざまな問題に対して、「食育推進計画」を策定しています。その中で、子どもの頃に健全な食習慣を身につけることが、生涯にわたって健全な心身で生活することにつながることから、「はこだてげんきなこ」を具体的な目標として掲げています。成長が著しく、食習慣が身に付きやすい子どものための食育を推進し、この取り組みにより函館市民全体の食育を推進していきます。

は

「早寝・早起き・朝ごはん」規則正しく毎日を過ごそう。

1日の始まりに朝ごはんをしっかり食べることは、生活リズムを作り、食の大切さを知る第一歩です。朝食は脳と体を目覚めさせ、心の栄養にも繋がっていきます。

こ

心とからだを育てるみんなで囲む食卓を大切にしよう。

家族そろって食べる食卓で、ゆっくり話を聞いてあげると子どもは安心することが出来ます。会話を楽しみ、同じものを一緒に食べることで豊かな心が育まれます。

だ

大事だよ、しっかりかむこと、磨くこと。

食べることは、生きることです。しっかりかんで食べることや歯磨きの大切さを子どものころから伝えましょう。

て

手間かけて、愛情こめて作りましょう。

大切な家族の健康の源である食事を、栄養のバランスや調理方法などに気をつけ、心をこめて作れば、それを食べる家族にも食に対する感謝の念が深まります。

げん

元気なからだをつくる、食事をきちんととろう。

心身の健康は、健全な食生活によりつくられ保たれます。3度の食事をきちんととりましょう。

き

郷土の食材を取り入れた料理を覚えよう。

地元でとれる新鮮な四季折々の農作物、イカや昆布に代表される水産物を取り入れた郷土料理を積極的に覚え、食べる機会を増やし、生まれ育った函館の「食」を大切に思う気持ちを育てましょう。

な

なんでもおいしく食べよう。

子どもの頃に身に付いた食習慣を大人になってから改めることは難しいことです。子どもの頃から好き嫌いのない望ましい食習慣を身に付けましょう。小さい頃から培われた望ましい食習慣は、生涯にわたって大きな財産となります。

こ

声に出し、「いただきます」のごあいさつ。

子どもの頃から「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして、感謝の気持ちを育てましょう。食という行為は、「たくさんの命をいただく」ことであり、「むだにはしてはいけない」という気持ちを忘れないようにしましょう。

※函館市から分かりやすく詳しく書かれたリーフレットが出ていますので、別紙にて紹介させていただきます。