



給食だより

令和5年 9月
栄養士 照屋恵美

「食育」で5つの力を身につけよう

① 食べ物を選ぶ力



からだに必要なものを
バランスよく食べる
ことができる。

② 味がわかる力



食べ物の
おいしさが
わかる

③ 料理ができる力



自分で料理が
できる

④ 自分のからだを 大事に出来る力



太りすぎ
やせすぎ
むし歯に注意

⑤ 食べ物のいのち を感じる力



食べ物の感謝の
気持ちをもつ



間食（おやつ）の意味

子どもが一度に食べられる食事の量は限られているため、間食（おやつ）で栄養を補うことが必要です。でも、『間食（おやつ）＝お菓子』ではありません。間食（おやつ）は食事の一部と考えましょう。

おやつの与え方のポイント

- ① 時間と量を決めて食べましょう
- ② ジュースや清涼飲料水などを飲み過ぎないようにしましょう
- ③ スナック菓子やジャンクフードばかりではなくたまには手作りおやつも！

新米でおにぎり作り



最初は「よ、う、理、れ、な、い、か、も、し、れ、ま、せ、ん、が、自、分、で、作、っ、た、お、に、ぎ、り、の、味、は、格、別、だ、と、思、い、ま、す。多、少、い、び、つ、な、形、で、も、食、べ、る、時、に、中、身、の、具、は、何、か、な？こ、の、お、に、ぎ、り、は、だ、れ、が、作、っ、た、の、か、な？な、ど、楽、し、い、話、題、に、つ、な、が、る、こ、と、で、し、よ、う。作、っ、た、お、に、ぎ、り、と、水、筒、を、持、っ、て、お、庭、や、公、園、で、食、べ、て、み、る、と、い、つ、も、と、違、っ、た、気、分、も、味、わ、え、ま、す、よ！

ぜひ、お子さんと一緒におにぎり作り楽しんでみてください。

- ★ツナマヨ・・・ツナ缶の油を切って、マヨネーズとあえるだけ。
- ★梅干し・・・日本の伝統の味！熱中症予防や殺菌効果もあります。
- ★ 鮭・・・焼き鮭の皮と骨を取り除いて、たっぷり入れましょう。
- ★明太子・・・焼くとさらにおいしさアップ！？
- ★昆 布・・・ご飯全体に混ぜると味がしみて美味しい！
- ★おかか・・・かつお節と醤油（めんつゆ）を混

防災の日

9月1日



災害が起こると食料の確保が最優先されます。保存食を備蓄しておく事ももちろん大切ではありますが、日常の中に食料備蓄を取り込むという考え方もあります。普段から少し多めに食材、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いくことで、常に一定量の食材を家に備蓄しておく方法です。これを「ローリングストック」と言い新しい災害備蓄の考え方です。まずは簡単・手軽に出来ることから防災対策を始めてみましょう！