

パクパクだより

2011年
3月

今年度、最後のパクパクだよりとなりました。この1年間を振り返ってみると、いろいろなことが思い出されるのではないのでしょうか？子どもたちは1年間で心身ともにたくましく成長したことを思います。年長さんにとっては保育園での生活も残りわずかですね。クラスみんなで楽しく食べた給食、どの献立が好きでしたか？お子さんの好きな献立の作り方を調理員さんに聞くなどして、ぜひご家庭でも作ってあげてくださいね。
子どもたちが、いろいろな思い出を胸に、それぞれ進級・進学し、来年度も大きく成長してくれることを願っています。



一緒に食べよう!

近年、家族が揃って食事をする機会が減り、一人で食事すること(⇒孤食)や一緒に食卓を囲んでも、それぞれが好きなものを食べること(⇒個食)が増えていると言われています。これらは、核家族化、仕事をもつ親が増えたこと、習い事など様々なことが要因とされています。今回のパクパクだよりは『孤食・個食』のどのようなことが問題なのか、また日々の食生活のアドバイスを話します。子どもの食体験の大切さを、ご一緒に考えてもらえたらと思います。

乳幼児期の食生活は大人になってからの食生活に大きく影響します。小さな頃から、一人で食事することに慣れてしまうと、食事のマナーについて学ぶ機会が減り、家族のコミュニケーション不足も懸念されます。また、個食は、好きなものばかりを食べてしまいがちで栄養バランスが崩れる心配があります。乳幼児期からきちんとした食生活を送ることはとても大切です。

こんなこと
思っていないですか?



仕事があり、あまり家族
一緒に食事ができない...

毎日、きちんとした食事
を用意するのが大変!

休日や時間があるときに、家族揃って食事をしてみてはいかがでしょうか？おすすめメニューは、鍋料理やお好み焼きなどの食卓を囲む料理です。お子さんにお手伝いしてもらったのもいいですね。調理も含めて楽しい食事になると思います。

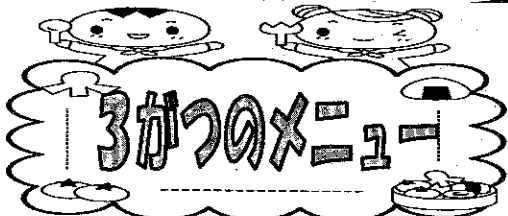
食事は毎日のこと。バランスよくきちんとすることは理想的ですが、頑張りすぎると負担が大きくなりすぎてしまいます。時間があるときに、常備菜を用意しておいたり、料理の下準備をしておくときが助かると思います。毎日とはいかなくても、楽しくおいしい食体験を積み重ねることが大切です。多くの食体験を通して、お子さんのおなかと心を温かく満たしてあげてください。

材料(4人分)と作り方

あさりむき身	80g
白ワイン	4g
ベーコン(短冊切り)	60g
じゃが芋(角切り)	160g
玉ねぎ(スライス)	120g
人参(いちょう)	80g
ブロッコリー	40g
バター	16g
小麦粉	24g
スキムミルク	16g
バター(炒め用)	6g
コンソメスープ	400cc
塩・こしょう	少々

1. あさりは白ワインをふっしておく。
 2. バターでベーコン、あさり、人参、玉ねぎを炒め、じゃが芋を加えてコンソメスープで煮る。
 3. 別鍋でバター、小麦粉、飲用程度に溶いたミルクでホワイトソースをつくり加える。
 4. 塩・こしょうで味を調える。仕上げに茹でたブロッコリーを加える。
- ※ホワイトソースは、鍋にバターを溶かし、小麦を炒めます。ミルク液をすこずつ加えてのびします。スキムミルクは牛乳150ccで代用できます。

お祝いしたいね!



クラムチャウダー

