



パクパクだより



明照保育園

暑い夏がやってきます。子どもたちは暑さに負けず、元気いっぱいですね。暑い季節に気をつけたいのが、脱水症状や食欲不振です。子どもたちは大人よりもこまめな水分補給が必要です。水分補給は水や麦茶がおすすめです。糖分の多いジュースをたくさん飲むと、それだけでお腹がいっぱいになり、食欲不振につながるので注意しましょう。

今月は七夕がありますね。子どもたちはどんなお願いごとをするのかな……。きっと、微笑ましいお願いごとで心が和むことでしょう。



どう食べるか? 三角食べとばかり食べ



三角食べは和食特有の食べ方で、主食（ごはん）、主菜（おかず）、副菜（汁ものなど）を、それぞれ一口二口食べながら、順番に食べていく食べ方です。

ばかり食べは、おかずをすべて食べてからごはんを食べる、というように、ひとつのものをばかり食べていく食べ方です。

今回のパクパクだよりは、それぞれのメリットとデメリットを掲載します。乳幼児期はばかり食べになりがちです。特に、1・2歳の頃は食べ慣れたものを好むので、ばかり食べるの傾向にあります。ばかり食べるにもメリットはありますが、乳幼児期に大切にしたいのは、三角食べにより期待できる味覚の成長や、栄養バランスの整った食事をとることだと思います。成長とともに、少しずつ、三角食べを伝えていきたいですね。



三角食べのメリット

*口の中でいろいろな味が混ざり、口内調味により味の深みや幅が広がり、味覚の発達が促される。

*バランスよく食事をとることができる。

三角食べのデメリット

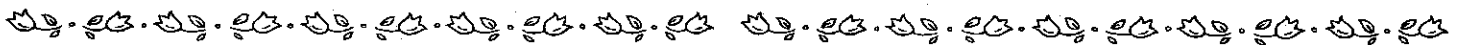
*汁もので、ごはんやおかずを流しこんでしまうと、きちんと咀嚼をしない場合があるので、咀嚼を促す声かけが必要になる。

ばかり食べるのメリット

*副菜のサラダなどから食べ、主菜、続いて主食という食べ方をすると、血糖値の上昇をゆるやかにすることが期待できる。

ばかり食べるのデメリット

*すきなものを先に食べ、お腹がいっぱいになり、他のものが食べられなくなることがある。
*ごはんが最後になるとふりかけがほしくなるなど、必要以上の脂質や塩分をとることになり、栄養バランスの偏りが生じる。



暑い夏、食欲は落ちていませんか? 給食では、食欲が落ちるこの時期は、さっぱりとしたもの、またカレー味やみそ味の献立を入れています。子どもたちは食べやすいですよ。

しっかり食べて、暑い夏も元気に過ごしたいですね。

豊橋市役所保育課 松井

給食献立紹介

とうがんのカレースーフ

《4人分の分量と切り方》

とうがん	160g (いちょう)
にんじん	60g (いちょう)
豚ひき肉	60g
油	4g
パセリ	少々
カレー粉	少々
しょうゆ	小さじ2/3
みりん	小さじ2/3
コンソメ(液状)	500cc

※保育園の幼児の分量です。

- 鍋に油をひき、豚ひき肉を炒める。野菜も加える。
- コンソメ(液状)を加えて煮る。
- 調味料を加える。

豊橋はとうがんの産地で有名です。ぜひご家庭で作ってみてください。