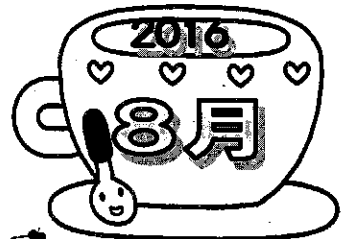




# パクパクだより



明照保育園

夏本番！子どもたちは暑さに負けず元気に過ごしていますね。夏季休暇などを利用して、お出かけの予定があるご家庭もあるのではないのでしょうか。楽しい記憶は人生の宝物です。たくさん思い出を作ってくださいね。夏が終わる頃、様々な経験を通して、子どもたちは更に逞しくなっていることでしょう。



## たのしいね！家族ごはん！

「孤食」や「個食」という言葉をご存じですか？どちらも「こしょく」と読みます。「孤食」は家族が不在で、ひとりで食事をすることです。「個食」は一緒に食事をしていても、それぞれが好きなものを食べることです。

家庭の事情や習い事等でこのような食事になる子どもが多いと言われており、コミュニケーション不足や栄養バランスの偏りが問題視されています。6月のパクパクだよりで、食育に関する内容のなかにも、この「こしょく」が問題視されていることをお伝えしました。

一緒に食べたいけれど、なかなか家族が揃わない…そんなご家庭もあるかと思います。一緒に食べられるときには、楽しい食卓にしたいですね。1日3回の食事、1年で1095回の食事、少しでも楽しい食事が増えたらうれしいですね。

今月のパクパクだよりは、みんなで食事をするときに、ちょっと楽しくなるような献立を提案したいと思います。

### セルフサンドイッチ

食パンやバケットなど、お好きなパンと、ハム、卵、ツナ、レタスやトマトなどの具を用意します。手巻き寿司のように好きなものをサンドして食べるセルフサンドイッチ。子どもも大人も楽しめる食事だと思います。

### セルフおにぎり

セルフサンドイッチのおにぎりバージョンです。ラップを使えば子どももおにぎりを作ることが楽しめますよ。

### ホットプレートでチーズフォンデュ

フォンデュ用チーズ、バケット、ウィンナーやエビ、ブロッコリーなどの野菜を用意し、ホットプレートで加熱します。チーズは手作りもできますし、市販品もあります。火傷には十分注意してくださいね。

### ホットプレートでピビンバ

保育園の給食でも大人気のピビンバ。人参やほうれん草などのナムルとお肉を彩りよく盛りつけば食欲も増しますね！

休日などはおでかけをしたりして、食事の準備に時間がかけられないときもありますよね。今回ご紹介した家族ごはんは、準備も片づけもそれほど時間がかからず、尚且つ楽しめる。食事を準備する側も食べる側も笑顔になれるごはんです。

ぜひお試しください。

豊橋市役所保育課 松井

### 給食献立紹介

### フルーフドリング

《4人分の分量》

牛乳	280cc
プレーヨーグルト	220g
砂糖	大さじ1
いちごジャム	80g

※保育園の幼児の分量です。

1. いちごジャム、牛乳、さとうを混ぜ合わせる。
2. ヨーグルトを加えて混ぜる。

※砂糖は甘みをみて加減してください。