

おいしい!の笑顔がふえますように



8月

令和7年度
長井市給食共同調理場
文責：佐竹 直子

毎日暑い日が続いています。夏バテを防ぐには、バランスの良い食事と休養が大切です。

夏野菜も美味しい季節になりました。夏野菜には水分やビタミンがたっぷり含まれているので、体のほてりをおさえ暑い季節の体調を調える効果があります。給食では食欲を増進させ、疲れを回復しやすい食材や味つけの工夫をし、旬の夏野菜も多く取り入れるようにしています。

しっかり栄養をとり、夜はぐっすり眠り、元気に夏を過ごしましょう。適度な水分補給も忘れずに!



楽しいね! 交流給食

交流保育の時に、給食も一緒に食べる機会を作ってくれています。

久しぶりに会えた先生もいて嬉しそうでしたよ。いつもとは違う場所とお友達ですが、仲良しになって楽しそうに食べていました。



JA山形おきたま あやめ郷西瓜部会様より 西瓜をご寄付いただきました

今年もありがたいことに、JA山形おきたま あやめ郷西瓜部会様より、7月23日に「あやめ郷西瓜」の「姫まくら」をご寄付いただきました。

長井市は以前から西瓜の栽培が盛んに行われてきました。一生懸命栽培してくださった「あやめ郷西瓜」。甘くてシャリシャリでとてもおいしかったです。ありがとうございました。



こどもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから! 朝食をしっかりとるためにも、夕食は早めにとって睡眠中は胃腸を休ませましょう。朝食は簡単でも栄養バランスを考え、食欲のない朝でも食べやすいものを。できるだけ家族で一緒に楽しく食べることで、こころもからだも元気をチャージできます。



五感で味わう

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。

大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味つけを心がけ、五感で味わう習慣をつけましょう。

五感を育む体験を

- 視覚…食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目で食欲が増すこともあります。カラフルなものが多い、夏野菜を活用しましょう。
- 聴覚…食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しんで。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚…食材を触らせて、どんな感触なのかを言葉にしてみましょ。食材への興味が増します。
- 嗅覚…食材の匂いをかぐなど、おいしそうな匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。刺激の中で、脳への伝達が一番早いのは嗅覚と言われています。
- 味覚…色々な食べ物の味を体験できるといいですね。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。