



# 食育だより

令和5年度  
長井市給食  
共同調理場

文責：さたけなおこ

虫の声が聞こえ、風も秋の気配を感じます。過ごしやすい季節になってきますが、残暑に朝晩の冷え込み、台風の影響など気候の変化も大きく、夏の疲れも出てきて体調をくずしやすい時期です。生活リズムを整え、夏の疲れを回復させましょう。

## 給食作りのお手伝いしたよ！

西根児童センターの4・5歳児さんと、平野児童センターの5歳児さんが、調理場に給食作りのお手伝いに来てくれました。みんなが食べる分のトウモロコシの皮むきのお手伝いです。トウモロコシは蒸して給食でおいしく食べました。甘くておいしかったね！お手伝いありがとう！！



ひげがいっぱいあって大変だったけど、ていねいに取ってくれました。

みんなのために真剣にむいてくれましたよ。



トウモロコシの皮は1枚ずつですとむきやすいのですが、何枚か重なると力が必要になるので、自分の手の力に合わせた枚数でむきます。細いひげをつまんで、切れないように引っ張る力加減も難しいです。手指の発達を促せる、とっても良いお手伝いになりますよ。



## まごわ(は)やさしい?!

日本の伝統的な食事によく使われる食材の頭文字で、健康な生活に役立つ食材の合言葉です。「まごわやさしい」を取り入れることで、生活習慣病予防、皮膚や粘膜の抵抗力強化、疲労回復、骨を丈夫にするなどの効果があります。身近な食材ばかりなので、毎日の食事に取り入れてみましょう。

給食では、19日に「敬老の日 まごわやさしい献立」を計画しています。



昔ながらの食事は「まごわやさしい」がたくさん使われています。



## 9月は防災月間です

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。1923年に関東大震災が起きた日であり、暦の上では二百十日に当たり台風シーズンを迎える時期であることから1960年に制定されました。

この機会に、防災グッズの用意や点検、ハザードマップの確認をしましょう。「ローリングストック」「日常備蓄」とは、冷蔵庫に保存しなくてもよい食品を一定量『備えて→食べて→買い足しておく』という方法です。在庫管理を兼ねて日常生活で食べて消費し、消費した分を買い足すので食品ロスも防げます。

備蓄する食品の中には、子どもの好きなおやつや、いつも食べているものを入れてあげましょう。非常時はストレスがかかり、不安や心的疲労から食欲がなくなります。万一の時、好きな物、いつも食べ慣れている味は、不安を和らげてくれます。



9月1日の給食は「防災の日献立」です。ふりかけを混ぜたごはんを、園でラップにくるんで自分でにぎり「おにぎり」を作ります。