



あゆみ保育園  
令和4年度

## 7月給食だより

園長 江郷 勝哉  
給食 野口 奈々

### 7月の行事予定

- |        |        |                            |
|--------|--------|----------------------------|
| 6日(水)  | 七夕メニュー | 短冊に願い事を書き、七夕の特別メニューを提供します。 |
| 13日(水) | お誕生会   | お誕生日のお祝いメニューを提供します。        |



## 給食の目標

7月

### 箸の使い方を学ぶ

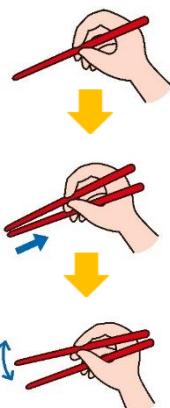
- 正しい箸の持ち方、動かし方を学ぶ。
- 箸のマナーについて知る。

4月に実施した食育アンケートでは、回答を頂き、ありがとうございました！  
今後、給食だよりなどにアンケートに関する内容を載せていくのでご覧ください♪

## 箸が正しく持てるようになるために

### ○正しい箸の持ち方

1. 箸1本を人差し指と中指ではさみ、親指をそえて鉛筆のように持つ。  
持つ位置は、箸の長さを3等分して箸先から3分の2の位置。
2. もう1本の箸は、1の箸の下側に差し入れ、薬指の横に当て、親指の付け根ではさむ。
3. ①親指で2本の箸を押さえる。  
②中指で上の箸を支える。  
③薬指で下の箸を支える。下箸を固定して、上箸を動かす。



### ○箸の選び方

- ・手の大きさにあった箸にする。
- ・先がざらざらしていたり、溝やデコボコがついていたりする滑りにくい箸にする。  
(初めは、割り箸を短く切ったものでもよい)



親指と人差し指  
を直角に開いた  
長さの1.5倍が  
理想です！

### ○教えるポイント

- ①子どもの横に並んで、食べながら教えてあげましょう。
- ②手を添えて指の位置を直してあげましょう。
- ③最初は、はさみやすい料理をはさみやすい大きさで始めましょう。
- ④上手にできたら、たくさんほめてあげましょう。



## ～7月の旬食材～



- ・ほっけ… ほどよくのった脂と、ふっくらとした身がおいしいほっけは干物でよく食べられる魚です。魚にはカルシウムが豊富に含まれているのは有名ですが、ホッケのカルシウムは魚の中なかでもトップクラスです。骨や歯の強化にオススメな食材です。
- ・とうもろこし… 糖やデンプンなどの炭水化物が多く、野菜の中では高エネルギー食材です。胚芽の部分(粒のつけ根の白っぽい部分)に、ビタミンE、B1、B2、カリウム、亜鉛、鉄などの栄養素が詰まっています。
- ・トマト… 赤い色はリコピンという色素成分によるもので、リコピンはカロテノイドという色素成分の一種で、がんや老化を予防する抗酸化作用があります。リコピンの吸収率は、生よりも加熱調理されたほうが高いことが知られています。
- ・なす… 茄子の皮には「ナスニン」というポリフェノールの一種が含まれています。ナスニンには発がんを抑制する抗酸化作用があり、眼精疲労にも効果があるといわれています。そのため、茄子を調理するときは皮ごと使いましょう。
- ・もも… 血圧を下げる効果のあるカリウムを多く含んでいます。黄肉種にはカロテンが豊富です。ビタミンEと協力して抗酸化作用を発揮します。食物繊維のペクチンも豊富なので、腸を整え、便秘の解消に役立ちます。



### 【厚揚げとトマトのサラダ】

＜材料＞

- |           |           |
|-----------|-----------|
| ・厚揚げ      | 1枚 (150g) |
| ・トマト      | 1個        |
| ・胡瓜       | 1本        |
| ・わかめ (乾燥) | 大さじ1      |
| ★醤油       | 大さじ1      |
| ★酢        | 大さじ1/2    |
| ★砂糖       | 小さじ1      |
| ★ごま油      | 小さじ1      |
| ・すりごま     | 小さじ1      |

4人分

- |                                      |
|--------------------------------------|
| ① トマトは1cm～2cmの角切りにする。                |
| ② わかめはお湯でもどして、食べやすい大きさに切る。           |
| ③ 胡瓜は半月切りにする。                        |
| ④ 厚揚げは1cm～1.5cm角にカットし、茹でて油抜きをする。     |
| ⑤ ボウルにすべての食材を入れて、★調味料とすりごまをよく混ぜ合わせる。 |
| ⑥ 冷蔵庫で冷やしたら完成♪                       |

アンケートより

### 遊び食べの対応について

遊び食べとは、探索期の子どもの成長過程のひとつです。遊び食べをする4つの原因が考えられます。

- ① 好奇心の表れ ②集中力の持続性 ③食べなれない食材 ④おなかが空いていない
- 遊び食べに効果的な対処法はいくつかありますが、一つは食事の時間を決めてしまいましょう。遊び食べを始めたら、「30分までがご飯の時間だよ」、とか「後5分でご飯の時間はおしまいね」と事前に告知をしましょう。
- 子どもに、このように食べていたらご飯は無くなってしまうのだということをしっかりと認識してもらう為です。しっかり食べている場合は、そのまま食事をさせてあげくださいね。

