

給食だより12月号



平成30年11月30日
富岡保育園

いよいよ12月になりました。年の瀬とともに慌ただしさを感じます。寒さも一段と増し、朝布団から出るのにも勇気がいります。くれぐれも朝ご飯は抜きにならないようにお願いします。前夜のうちに段取りをしておき、鍋に煮干を入れておく、みそ汁の具を考えておくなどのちょっとした工夫で、朝の貴重な時間を有効に使えます。朝の食卓が賑やかで温かいと元気が出ます。朝ご飯はしっかりと食べましょう。

そしてインフルエンザ、ノロウイルスの流行も始まります。予防の基本は、手洗いとうがいです。年度末に向けて気忙しい時期ですが、ご家庭でもよろしくをお願いします。



11月の献立から～

残菜が少ない日、または残菜が0の日もあり、うれしい11月でした。運動会あたりから特に食べるようになったと思います。子どもたちの体も大きくなり、今は食べ物も美味しい季節ですね。よく食べたメニューを紹介します。

—副菜・汁物—

- するめ和え 和風サラダ
- 五目和え チキンスープ
- 即席佃煮 コーンチャウダー
- きゅうりとわかめの酢の物
- ポテトサラダ コーン卵スープ
- バンサンスー ドレッシング和え

—おやつ—

- 黄な粉のほろほろクッキー
- 芋ドーナツ スティックメロンパン
- りんご寒天 ペンネミート
- 手作りプリン コーンマヨネーズトースト
- 芋もち ツナパン 焼き芋
- ほうれん草クッキー ヨーグルトケーキ
- リゾット風スープ 黒糖かりんとう

—主食・主菜—

- ポークピカタ きのこスパゲティ
- 焼きシュウマイ びっくりハンバーグ
- 筑前煮 鶏ひき肉の信田煮
- マーボー豆腐 もずく入りさつま揚げ
- カレーライス バーベキューポーク
- チキンライス 魚のパン粉焼き
- 魚の竜田揚げ 鶏手羽元の煮込み
- 豚肉のしょうが焼き 鶏手羽元の煮込み



先日「チームぱくぱく」の会議で“早寝早起き朝ごはんですっきりウンチ”のテーマで、苓北町役場の福祉課中元さんより、熊本県と苓北町の現状についてのお話がありました。(小学生～中学生対象)

まず、朝食の効果として

- ◎朝食による体温の上昇効果
- ◎エネルギー源や栄養素の補給
- ◎便秘の予防

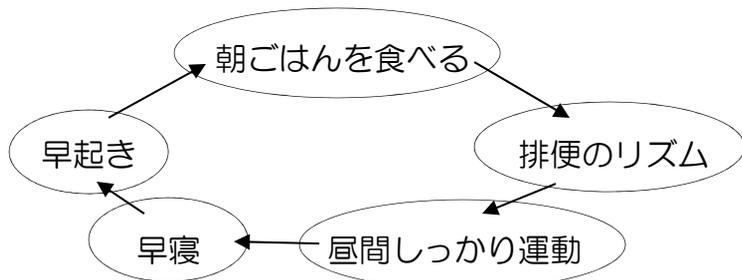


朝食と学力の関係についても、毎日食べている子どもの方が、食べていない子どもより学力が上の傾向、欠食を引き起こす要因として夜型の生活リズムが考えられる。寝る時間が遅いほど欠食の傾向。それに保護者の朝食摂取状況が子どもの朝食摂取に関わる。保護者が欠食すると子どもが欠食する割合が高い。

普段の睡眠で休養がとれていない児童生徒は「全くとれていない」「あまりとれていない」を合計すると熊本県実態調査では、男子30.6%、女子33.4%だった。

苓北町でも、朝食欠食率は乳幼児期は低い値で推移していますが学童期に少し上昇し、熊本県平均で小学5年生が11.7%に対し、苓北町の小学3年生ですでに13.5%と高く、中学2年生になると熊本県平均は15.3%に対し、苓北町では17.3%と更に割合が高くなっている。熊本県でも朝食を毎日食べる子どもの割合は3歳児93.3%学童期85.2%、中学生83.6%である。

食習慣の形成期に重要であり、大人的生活習慣病予防は子どもの時から始まっているので保育園での給食の役割は重要なものだと考えます。



去る11月18日、児童福祉施設におけるクッキング講座に参加しました。スキムミルクを使った調理実習、熊本地震時の経験から「災害時における給食施設の対応」、「保育所における食育活動の取り組み」についてお話しを聞いてきました。

「災害時の対応」のお話しの中で、避難所で提供される食事はおにぎりやパン、弁当といったものが主で、食物アレルギーがある方や、離乳食・ミルクが必要な方、糖尿病や腎臓病で食事管理が必要な方など、各避難所での個別対応は困難だということでした。ご家庭でも非常食を準備される際には、子ども達の発達に合ったものを準備して下さい。また、食べた事のない非常食をいざ食べる時に、味やにおいを受け付けず、子ども達が食べない場合があるので、一度試食して、子ども達が食べれるものを準備すると良いと思います。

