



給食だより

担当：福井（もんもん）

涼しい風が吹き始めましたが、日中はまだまだ暑いですね。夏の疲れも出てくる頃です。いつも「何を切っているの？」と、子どもたちが厨房の窓を覗き込んでいます。職員：「なんだと思う？」子：「玉ねぎと…じゃが芋かな？」等とやりとりし、正解すると…「やったー！」とジャンプして大喜び。その笑顔にパワーを貰います。旬の野菜・果物を食べて、体調を整え、残暑を乗り切りましょう！

×詰め込みすぎ

×丸飲み

×早食い

×口が空いた状態で噛む



よく噛んでゆっくり食べましょう

「よく噛んでゆっくり食べる」ことは、健康に大きな影響を与えています。噛むことは消化の第一歩。食べ方を間違えると、事故の原因となります。また、将来の健康リスクを高めることにつながります。毎日の食事で、子どもの「噛む力」を育みましょう。

★「よく噛む」ことの大切さ

上手に噛むことができないと、誤嚥（ごえん）しやすくなります。誤嚥は命に関わる窒息事故につながる危険性があるので、毎日の食事で「しっかり噛む習慣」を身につけましょう！

そして何よりも、「噛むこと」によって、食べ物を味わうことが大切。しっかり噛むことによって、食べ物本来の味を体験することができます。食べることは誰にとっても楽しいこと。将来にわたり、健康に食を楽しむことができることは、子どもたちの幸せにつながります。



今月の給食レシピ紹介 ☆☆☆ 8/18(火)お誕生日会・ひまわりパイ

餃子の皮でかぼちゃの餡をはさみます。鮮やかなオレンジ色がまるで“ひまわりの元気な花”を思わせます。

材料 ひまわり4つつ分

- かぼちゃ 100g ○砂糖 大さじ1
- マーガリン 大さじ1
- 餃子の皮 8枚 ○油 適量



作り方

- ①かぼちゃを蒸して熱いうちにつぶし、砂糖とマーガリンを混ぜる。
- ②餃子の皮の中央に①をのせ、皮のふちに水をつけて、もう1枚をのせて貼り合わせる。
※優しく貼り合わせた方が、揚げた時に、花びらがキレイに開きます♪
- ③貼り合わせた部分に、ハサミで切り込みを数か所入れる。熱した油(低温)で揚げて出来上がり！