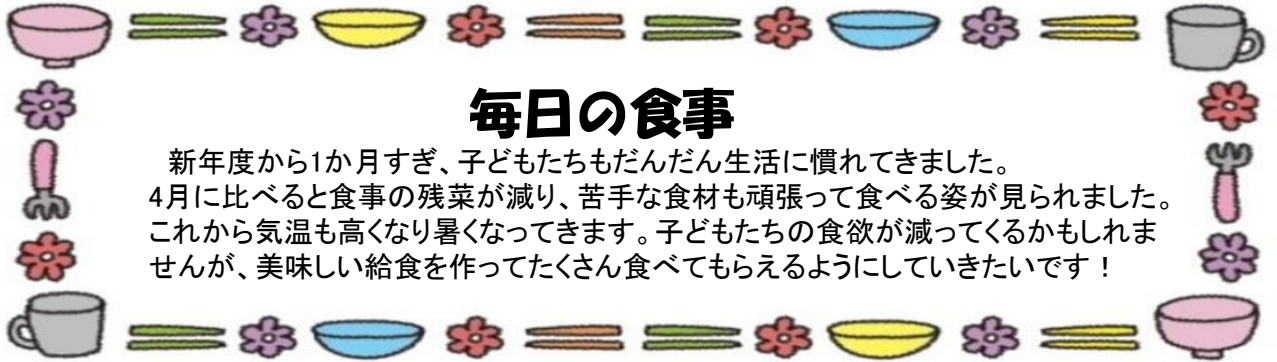




食育だより

第1号 令和4年度5月 富来こども園



毎日の食事

新年度から1か月すぎ、子どもたちもだんだん生活に慣れてきました。4月に比べると食事の残菜が減り、苦手な食材も頑張って食べる姿が見られました。これから気温も高くなり暑くなってきます。子どもたちの食欲が減ってくるかもしれませんが、美味しい給食を作ってたくさん食べてもらえるようにしていきたいです！

食物アレルギーについてどのくらい知っていますか？

今までは鶏卵・牛乳・小麦がアレルギーのTOP3になっていました。しかし、近年では、木の実(くるみやアーモンドなど)のアレルギー症状が出やすいと言われています。実際、3～6歳の枠の中には木の実が入っています。日頃から意識しておくとも良いかもしれませんね。

給食で毎回新しい食材を使う際は、確認をとっていますが、次回からは用紙に記入してもらおうと考えています。

ご協力よろしくお願いします。



	0歳	1・2歳	3-6歳
1	鶏卵	鶏卵	牛乳
2	牛乳	牛乳	鶏卵
3	小麦	小麦	木の実

木の実が入っているもの
パン・ドレッシング・チョコレート
キャンディー・クッキーなど

お弁当作りのポイント

過ごしやすい気候になり、外でごはんを食べたりする機会があると思います。

6月にはバス遠足もあります。

お弁当を作るときは、栄養バランスや彩り、食べやすさなど工夫してあげたいですね。ポイントとしては、なるべくおにぎりやサンドイッチなど食べやすいものを！

あと、食べやすいようにピックにさしたり、おかずはなるべくまとまったものにする食べやすくて良いと思います。ぜひ、参考にしてみてください！！



大分の郷土料理

小・中・高校生に「大分の郷土料理を知っているか」質問をしたところ、知っている人は2割程度だと結果が出ています。

郷土料理とは、各地域の産物を上手に活用して作った、風土にあった食べ物のことを言います。献立にも郷土料理として「やせうま」や「石垣もち」など出しています。

子どもたちにもっと知ってもらえるよう、郷土料理の説明をしたり、会話の中で郷土料理について話ができたらと考えています。

ご家庭でもスーパーなどの食品売り場で郷土料理を見つけた際には、お話のきっかけにしてみるのも良いですね。

子どもたちにたくさん知ってもらいましょう。