

# 給食

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。夏の陽ざしをいっぱい浴びた子どもたちはたくましく、ひと回り大きくなった感じがします。今月は運動会の練習などで毎日の活動量が増え、子どもたちの食欲が増していくでしょう。

## 食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひ  
じから下が自由に  
動かせる高さに



背中がくっつ  
かないように  
クッションな  
どを入れても

イスの高さは  
足の裏が床に  
しっかりとつ  
く位置に

## 咀嚼の 大切さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。



## ●鮭のちゃんちゃん焼き●

### 〈材料〉

(子ども2人、大人2人分)

- ・生鮭：3切れ(子どもは一人1/2切)
- ・キャベツ：1枚
- ・玉葱：1/4個
- ・にんじん：1/4本
- ・椎茸：2～3個

- ・味噌：小さじ1/2
- ・みりん：小さじ1/2
- ・マヨネーズ：小さじ1/2
- ・バター：10g

A

### 〈作り方〉

- ①キャベツ、人参は千切り、玉葱・椎茸は薄くスライスにする。
- ②Aを混ぜあわせる
- ③アルミホイルにバター(分量外)を薄くぬり、生鮭をのせ、Aをぬる。
- ④①の野菜、バターをのせ包む。
- ⑤フライパンまたはオーブン200℃で10分くらい焼いてできあがり。

