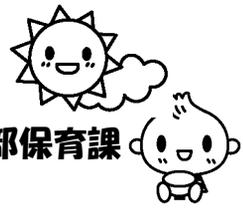


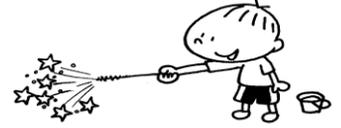
給食だより

平成29年8月号

杉並区保健福祉部保育課



夏本番、子ども達は暑さに負けずに元気に過ごしていますね。夏季休暇などを利用して、お出かけの予定がある家庭もあるのではないのでしょうか。楽しい記憶は人生の宝物です。たくさん思い出を作ってくださいね。夏が終わる頃、様々な経験を通して子ども達は更に逞しくなっていることでしょう。



おいしいね！みんなで食べる家族ごはん！

「孤食」や「個食」のことばをご存知ですか？どちらも「こしょく」と読みます。「孤食」は家族が不在で、ひとりで食事をする事です。「個食」は一緒に食事をしていても、それぞれが好きなものを食べる事です。

家庭の事情や習い事等でこのような食事になる子どもが多いと言われており、コミュニケーション不足や栄養バランスの偏りが問題視されています。

一緒に食べたいけれど、なかなか家族が揃わない・・・そんなご家庭もあるかと思います。一緒に食べられるときには、楽しい食卓にしたいですね。1日3回の食事、1年で1095回の食事、少しでも楽しい食事が増えるとうれしいですね。今月の給食だよりは、みんなで食事をするときに、ちょっと楽しくなるような献立を提案したいと思います。

セルフサンドイッチ

食パンやバゲットなど、好きなパンと、ハム、卵、ツナ、レタスやトマトなどの具を用意します。手巻き寿司のように好きなものをサンドして食べるセルフサンドイッチ。子どもも大人も楽しめますよ！



セルフおにぎり

セルフサンドイッチのおにぎりバージョンです。ラップを使って園でも子ども達上手におにぎりを作っています。

ホットプレートを使って

なすやズッキーニ、ブロッコリー、とうもろこしなどの野菜、ウィンナー、とろけるチーズを用意して、焼きながら食べます。火傷にはくれぐれも注意して！！



休日などは、おでかけをしたりして、食事の準備に時間がかけられないときもありますよね。今回、ご紹介した家族ごはんは、準備も片付けもそれほど時間がかからず、なおかつ、楽しめる、会話も楽しめる、食事を準備する側も食べる側も笑顔になれるごはんです。

ぜひ、お試しください。