



# 食育だより



アジサイの花があちらこちらで見頃ですね。季節の変わり目で体力も落ちてくる頃です。この季節は食中毒に注意しましょう。①しっかり加熱 ②できたらすぐ食べる ③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気を付けましょう。

5月24日 収穫した玉ねぎを使って 玉ねぎピザを作りました。生地を力いっぱいこねて、まあるく広げて、ピザソースを塗り、玉ねぎとウインナーとチーズをたっぷりのせました。みんなの顔くらいに大きいピザができました。給食室でこんがり焼けて、出来上がり♥♥「とっても美味しかった!!」そうです。



## 子どもの食の「困った」をどうする? → 少食

食事を食べる量は一人ひとり違います。まずは、その子の基準でみてください。ごはんとおかずをバランスよく食べていて、身長と体重が成長曲線のラインに沿ってゆっくりでも成長していれば、それほど気にすることはありません。食べムラがあっても、3歳くらいまでは食べたり、食べなかったりはよくあることです。また、食事をあまり食べなかったから、次の食事を早めたり、おやつを中途半端な時間に与えたりせず、食事は決まった時間にとるようにしましょう。成長とともに空腹感や満腹感がわかるようになり、食事のリズムができてきます。その中で、昼食にご飯をあまり食べていなかったら、おやつをサンドイッチにするなど、食べる量や栄養バランスを工夫していけるといいですね。



## 旬の食材

### <トマト>

一年中店頭に並んでいます。露地ものは夏です。サラダなど生で食べるのはもちろん煮込み料理や汁物など加熱してもおいしく食べられます。ヘタが新鮮で実がしまったものを選びましょう。

## 子どもと一緒に 食べものクイズ

Q 食べものがうんちとして体の外に出るまでの時間は??

- ①6時間 ②12時間 ③24時間

<こたえ>

正解は、③。食べてからうんちが出るまでには24時間から72時間かかります。食べたものは胃や小腸で消化・吸収され、消化しきれなかったものはうんちになります。

## 簡単おやつ レシピ

### トマトチーズトースト

- 材料 1人分
- 食パン(8枚切り) 1/2枚
- トマト 25g
- オリーブオイル 適量
- ピザ用チーズ 10g

- 1・トマトを湯むきし、小さめの角切りにする。
- 2・フライパンにオリーブオイルを熱し、1を炒めて水分をとばす。
- 3・食パンに2とピザ用チーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼いたら完成。

