



給食だより

足立区教育委員会
子ども家庭部

区立保育園・こども園では保護者の方や地域の方を対象に「給食体験」を実施しています。8月の給食だより引き続き、給食体験アンケートに寄せられた食事の悩みについてご紹介します。

食のお悩み解決法②

食環境に目を向けてみましょう♪

- ・落ち着いて食べられる環境づくりを。(テレビをつけない、おもちゃなどを片付ける等)
- ・椅子とテーブル等の工夫をしてみましょう。(高さがあるか確認する等)
- ・食事に集中できる声かけをしてみましょう。

(大人が対面でにこやかな顔を見せ、心地よい声掛けをすることもおすすめです)

時間の確認をしてみましょう♪

- ・1回の食事時間は20～30分を目安にしてみましょう。
- ・何時までに食べ終わったらよいかを事前に伝え、意識できるようにしましょう。

本人と時間の確認をしてみることもおすすめです。



給食のテーマ：お米のおいしさを知る

28日は、「コシヒカリ給食」です。区内の中学生が新潟県魚沼市の自然教室で田植えや稲刈り体験をした新米の「コシヒカリ」を使います。

お米の甘みが味わえるよう、白米に合う和食の献立にしました。



<魚沼産コシヒカリの特徴をひとつご紹介！>

もちりとした食感が特徴で冷めても日本一のおいしさと言われています。その秘密は他のお米に比べて、アミロペクチン（もちもちでんぷん）の割合が多いこと！そのおかげで冷めても十分な水分を保つことができ、パサつきにくいのです。



よく噛んで
食べよう！

かむカムデー 8日は「ちりめん」を使用した『もやしとじゃこの和え物』です。



19日は食育・やさいの日

※19日が日曜日のため、今月は17日に実施予定。

今月は「きのこごはん」

きのこ



冷凍保存がおすすめ。汚れを除き、不要部分は切り落とし、ほぐして保存袋に入れます。
2～3週間を目安に使い切りましょう。



きのこのお浸し



きのこのスープ



きのこのソテー



クックパッド「東京あだち食堂」では、ほかにもレシピを紹介しています。

