

# 8月 給食だより

足立区教育委員会  
子ども家庭部

## 食事の悩み解決法をご紹介①（給食体験アンケートより）

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。その中で寄せられた食事の悩みに、園の先生方がアドバイスした内容の一部をご紹介します。

### Q 食事の悩み①「食べムラ」

A 年齢で味覚が発達してきて、好き嫌いが出てきます。成長の過程でもありますので、1回の食事は気にせず、焦らず長い目で見ていきましょう。

### Q 食事の悩み②「少食」

A 食事は個人差があります。一口食べたらくたくさん褒めることで食べる量が少しずつ増えることも。活動量が増えることで自然に食べるようになることもあります。

今月の給食のテーマでもある夏野菜を使った体験として、「夏野菜クイズ」をご紹介します。

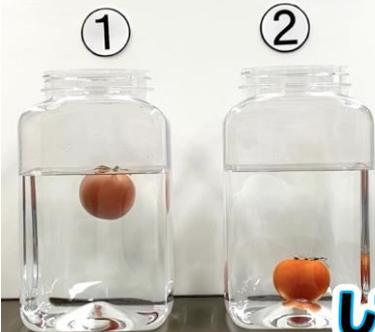
### 給食のテーマ 夏野菜を使った体験を楽しむ

夏野菜のトマトを水に入れてみよう！どっちがあまいトマトでしょうか？

トマトをみずに入れてみたら・・・



しずむ？ うかぶ？



① ②

水に沈むトマトがあまいトマトです。

食べ比べてみてね！

しずむ！



よく噛んで食べよう！

8日は、かむカムデー 「大豆」を使った『コロコロスープ』です。



19日は、食育・やさいの日

## きゅうり



水分を多く含む、暑い夏にぴったりの野菜です。



### 今月は「きゅうりとツナの中華和え」



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。



きゅうりのマリネ



春雨サラダ



きゅうりの梅あえ