



社会福祉法人 雫石保育園 調理室 平成 29 年 5 月号

新年度がスタートして約 1 ヶ月。子ども達も少しずつ新しい生活に慣れてきた頃でしょうか？子供たちの元気な声が園内に響いています。5 月は子どもたちが「食べたい！」「食べてみよう！」と感じられるように人気メニューを多く献立にとり入れてみました。

## ごはんがおいしい「1 汁 2 菜」



献立の基本は、汁と菜でごはんを食べること。「とんかつ」や「焼肉」でも 1 汁 2 菜という基本型をまもれば、健康的な食事ができます。子どもの健康的な食習慣を築く上で、「1 汁 2 菜」の食事はとても大切です。

### ■1 汁 2 菜の組み合わせルール

- ①主材料を重ねない（例 おかずが肉じゃがとポテトサラダ）
- ②同じ調理法を重ねない（例 おかずが天ぷらとエビフライ）
- ③大盛りにしない（例 主菜だけ 2 倍盛りにする）

### ■1 汁 2 菜でぼっかり食べからの脱却

ぼっかり食べとは、一皿ずつ完食しながら食べ進める食べ方です。一方、「三角食べ」は日本人の昔からの食べ方で、「ごはん⇒汁⇒おかず」を均等に食べ進め旨味のある汁、塩味のあるおかずとごはんを口の中で混ぜ合わせながら味わう食べ方です。1 汁 2 菜の食事は、口の中で調味する力を養います。おいしさを味わうことができる食事を心がけましょう。

## 菓子類の食べ過ぎに注意！

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

### 食べ過ぎによる悪影響

- エネルギーの過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響



### 上手な与え方

- はじめにきちんと量を決める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える



### <放射能測定結果>

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射能物質濃度測定を行っています。

3 月 雫石保育園使用食材 放射能物質は検出されませんでした。