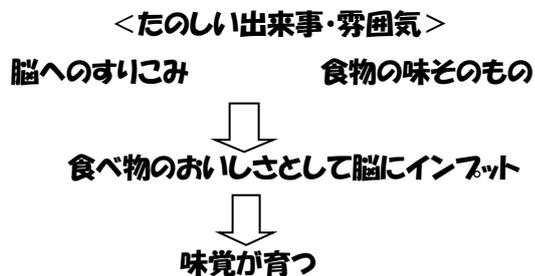




社会福祉法人 雫石保育園 調理室 平成 29 年 9 月号

一緒に食べる「共食」の楽しさを感じて

家族や仲間との食事で、「楽しい気分になった！いつもの食事がおいしく感じられた！」。誰もが感じる、食の楽しさです。また、おいしいと感じることは、過去の経験に基づく記憶と関連しているのです。



例 ・すいかを食べると…？

→楽しかった「すいか割り」を思い出す

・おせち料理を食べると…？

→家族とのお正月を思い出す

子どもたちにとっては、ちょっとした変化が「食の楽しさ」につながります。子どもが多彩な味わいを覚えるために、人と一緒に食べる「幸福で有意義な時間」を持ちたいですね。



骨を強くして貧血防止にも！

今がおいしい！秋のさけ！



世界中で親しまれているさけ。赤身魚と勘違いされがちですが、実は白身魚の仲間で、赤い色素には抗酸化作用があります。記憶力や学習能力向上など、成長期の子どもの脳の発達にとっても大切な栄養成分DHAやEPAが豊富なうえ、ビタミンD・B群も多く含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を防止します。塩焼きや、ムニエル、揚げ物、シチューなどたくさんの料理方法がありますよ。



〈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。

7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。