給食だより　9月号

まだまだ残暑が続いていますね。この暑さに負けず元気いっぱい過ごした子どもたち。夏の疲れも出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、十分な睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。

味覚を育み、噛む力をつける

嫌いな物を作らないためには、乳幼児期に味覚の情報を増やすことが大切です。さまざまな味を体験し、おいしさを知ることで、味覚は育まれます。同時に、かむ力をつけることが重要です。よくかむと、だ液がたくさん出て消化吸収を助けるうえ、むし歯や歯列不正、肥満を予防し、知能の発達にもつながります。「モグモグ、カミカミ」と言っても、どうするのかがわからない子どもには、子ども自身の手で奥歯を触らせて「ここでカミカミするよ」と伝え、「かんだらどんな音がするかな？　どう、聞こえたかな？」「かんだらどんな味がしてきた？」などと、自分がしっかりかむことで感じる感覚を、言葉にできるように働きかけると効果的です。

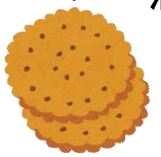
おやつに食べるバナナやゼリーをりんごやせんべいなどに替えたり、ごはんに麦や玄米を混ぜたり、おかずに生野菜やきのこ、海藻を取り入れたりして、かみ応えのある食事にしてみてはいかがでしょうか。食べ物のかみごたえを楽しみながら、食べる意欲を大切にしてゆっくりと取り組みましょう。

非常食の準備はできていますか？

9月1日は防災の日です。準備するとよいものとして、飲料水（1人1日3L×3日分）・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品（現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか）です。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

ローリングストックってなぁに？

保存食を備蓄しておくことも、もちろん大切なことではありますが、日常中に食料備蓄を取り込むという考え方もあります。ローリングストックとは、普段から長期保存可能な食材を少し多めに買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法で、食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます



ローリングストックのポイント

・必ず古いものから使う
・使った分は必ず補充する