

6月の給食だより

平成28年6月 三

四つ木なかよし保育園栄養士 吾妻 ゆかり

こんな食べ方していませんか？

流し食べ



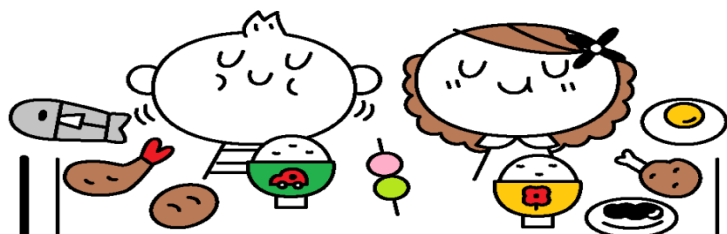
× 飲み物
で流しな
がら食べ
ている！

早食い



× 数回しか
噛まなず
に飲み込
んでいる。

よく噛むことは「よく味わう」ことにつながります。食べることの大切さは、栄養分を胃の中に取り入れることだけではなく、食べ物を噛んで味わうことで、脳が食べていることを認識することにもつながります。食べる時にはよく噛み、よく味わいましょう。



“おいしく食べる”について 栄養士からの一言

“おいしく食べる”というのは、じっくり味わって食べたり、誰かと一緒に食べる事でより“おいしい”と思えるように心がける事です。実は、その“おいしい”と思う気持ちは心理的にも良い効果もあるそうです。1つは緊張を和らげる効果です。緊張が和らぐことで一緒に食事をしている相手との距離が縮まるといわれています。「同じ釜の飯を食う」なんて言葉もあります。1つに“おいしい”ことは、人間の脳にとって「良いこと」なので、その時に聞いた話も「良いこと」に思えるそうです。

食生活の中でよく食べられている“鶏肉”しっかり火が通っていないと食中毒になってしまいます。

食材にしっかり火を通しましょう。



給食レシピ 《簡単ピザ》

魚肉ソーセージを薄めにスライス

玉ねぎのスライスを少量ケチャップで混ぜたものを餃子の皮に乗せ、とろけるチーズを載せトーストで焼く。

生地が薄く乳児も食べやすいです！