

# 令和5年度 8月 給食だより

日差しが強くなり、毎日暑いが続いています。いよいよ夏本番がやってきました。夏は体力の消耗が激しく体調を崩しやすい時期です。水分補給をしっかりとバランスの良い食事を食べ、「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に過ごしましょう！

**お弁当デー：8月10日（木）**  
**< かぼちゃ >**  
**のおかずを入れてきてください。**



## 《 かぼちゃきんぴら 》

【材料】（2人分）

- ・かぼちゃ・・・150g
- ・にんじん・・・50g
- ・砂糖・・・大さじ1
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・水・・・大さじ2
- ・すりごま・・・大さじ1
- ・サラダ油・・・大さじ1



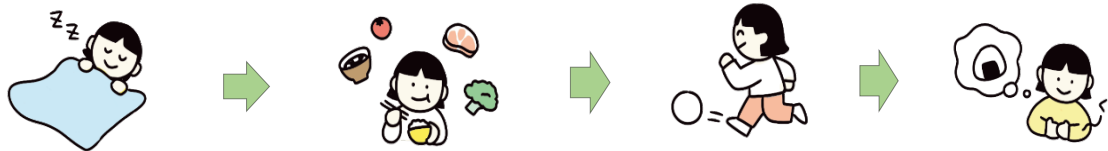
【作り方】

- ① かぼちゃとにんじんを細切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ熱し、①と砂糖を加え中火で2分程加熱する。
- ③ しょうゆと水を加え、火が通るまで炒める。
- ④ 汁気がなくなったら火を止め、すりごまを加えれば出来上がり！

## 子どもの食べる意欲を育む

### 1・生活のリズムを整える

生活のリズムの起点になるのは睡眠です。決まった時間に寝て起き、朝食はしっかりと目覚めてから食べ、日中は体を動かして元気に遊ぶ。お腹のすきを感じることができる生活リズムが理想です。お腹がすけば、子どもは自然に意欲的に食えることができます。



### 2・食環境を整える

・食事に向けて気持ちを切り替えるルーティンをつくりましょう

子どもは、言葉を理解して行動したり、気持ちを切り替えることが苦手です。食べる意欲を持たせるためには、食事の前の行動を定型化することが効果的です。



・食べ物に触れる機会を増やしましょう

「見れば見るほど好きになる」というように、触れる機会が多ければ多い程、抵抗感は減り、嗜好性は高まります。毎日の生活の中で、見たり、実際に触れたりすることで子どもの食への関心は高まります。

