

# 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！

今月のおすすめ食材は、  
＜ かぼちゃ ＞  
ご家庭でぜひ作ってみてください！！



## 《 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



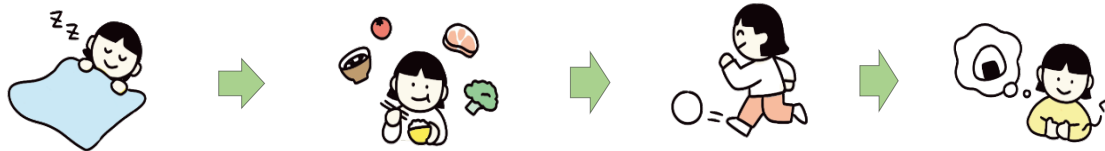
### 【作り方】

- 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。

