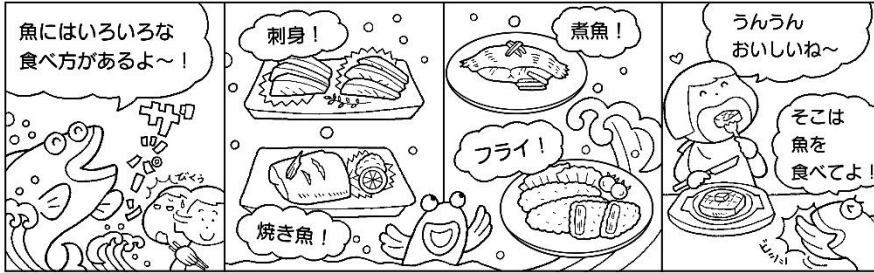


給食だより

令和7年8月29日

認定こども園 美深町幼児センター

今年の夏は記録的な猛暑が続き、毎日のように魔法の水(手作りの経口補水液)を用意して熱中症対策をしていました。8月に入って徐々に気温・湿度ともに落ち着き、お盆以降からは例年並みの北海道らしい気候へと変化したように感じます。そして、今年は夏特有の流行り病に罹患したお子さんが少なかったように思います。これから秋に向けてまた気候が変化してきますので、急な気温の低下に伴う体調変化にご注意ください。



魚の油には、ドコサヘキサエン酸 (DHA) やイコサペンタエン酸 (IPA、EPAとも) が含まれていて、血液をさらさらにして動脈硬化を予防するなど、の体によい働きがあります。DHAやIPA (EPA) はいわし、さば、さんま、ぶりなどに多く含まれています。



いろいろあるよ 魚料理

魚は刺身やたたき、焼き魚、煮魚、フライ、ムニエルなど、調理方法や味つけによっていろいろな料理があります。旬の魚や地域の魚を味わってみませんか。



幼児センターでは子どもたちの安全を優先して骨なしの魚を使用しています。食べやすく・調理もしやすいのですが、物価の高騰により、昨年〜今年に入ってどんどん値上がりしています。このまま値上がりが続く場合には、いろいろな工夫をしながら子どもたちに提供していかねばいけないと考えています。

しかしながら、魚には良質のたんぱく質やカルシウムなどの体を作るのに必要な栄養素がたくさん含まれています。成長期の今だからこそ、丈夫な体を作るために積極的に魚を食べたいです。料理の手間や骨の問題などでご家庭の食卓に上がりにくい食材ではありますが、ご家庭でも週に1回夕食に魚料理はいかがでしょう。



普段の食べ物で

災害に備えましょう

非常食は「いつもの味」で

非常時、せっかく準備した食料も、慣れない味だと、子どもは食べられないことがあります。普段から、即席のお味噌汁やレトルト食品も試してみましよう。家族それぞれの好みの物を備えておきます。

母乳とミルク

被災時には、人によっては母乳が出なくなることも。普段から、可能な範囲で液体ミルクを試しておくことで安心です。一方で、普段はミルクのことが多い子ども、母乳も飲むようにしていると、被災直後であってもすぐに与えることができます。

日常的にストックを

アレルギー食品やお菓子は、非常時には手に入りにくい物も。消費期限に注意しながら、日常的にストックし、味に慣れておくようにしましょう。

非常時のお菓子は、子どもの不安を和らげます。クッキーなど、長期保存できる物を準備します。

- 飲料水 (1人3ℓ×3日分)
- 主食 (パン、レトルトご飯、乾麺など)
- 副食 (缶詰、レトルトパウチ食品、即席味噌汁など)
- ミルク (液体、粉タイプの物)
- アレルギー対応の食品
- 果物の缶詰
- お菓子類 (個別包装の物、クッキー、ドライフルーツなど)



非常食を日常でも定期的に食べて、食べたなら同じ物を買って「ローリングストック法」も。消費期限が過ぎるのを防ぎます。