



給食室より



共食の重要性

「共食」とは、家族や友達など、誰かと一緒に食事をする事です。最近では核家族化・共働き世帯の増加から、食卓を大人数で囲む機会が減っているといわれています。離乳食開始の大切な時期から親も一緒に食べましょう。会話を楽しみながら食事をする事が、食事の基本であり大切なことです。時間に追われ、慌ただしく過ぎる日々かと思いますが、一日一度は家族そろって食卓を囲み、会話をしながら楽しく食事の時間を過ごせるようにしていただければと思います。



「こ」食

「共食」の対比で「孤食」という言葉が近年良く聞かれるようになりました。字のごとく「独りで食べる食事」の事で、子どもの習い事や親の仕事の関係で増加傾向にあるというアンケート結果も出ています。一人で食事をする時、どうしても苦手なものは避けてしまったりして栄養バランスが偏ったり、食事のマナーについて指摘してくれる人がいなかったりと、食に関する問題点を増加させる要因となります。なにより、楽しくありません。なるべく複数人で食事出来るように、工夫していきましょう。

また、他の「こ」食についても、注意が必要です。

- 「個」食：個人別にばらばらのものを食べる事。
- 「子」食：子どもだけで食べる事。
- 「固」食：同じものばかり食べる事。
- 「小」食：必要以上に量を制限すること。
- 「濃」食：味の濃いものばかり食べる事。
- 「粉」食：パンや麺などばかり食べる事。

今月のおすすめレシピ

米粉のヨーグルト蒸しパン (5個分)

米粉	100g
無糖ヨーグルト	85g
砂糖	40g～
サラダ油	4g
卵	M1個
ベーキングパウダー	4g

★蒸し器を準備します
 ない場合は、大き目の蓋つきのお鍋または
 フライパンに湯を沸かし、底の平たいお皿を
 中に置いて蒸すことで代用できます。
 水に浸らないように量に注意して使用してください。

- *卵と砂糖、ヨーグルト、サラダ油を入れかき混ぜます。
- *米粉を入れてさらによくかき混ぜます。
- *ベーキングパウダーを加え混ぜ、カップに入れます。
- *中火で12～15分ほど蒸したら、竹串などを刺して生地がついてこなければ出来上がりです。
- 甘さが控えめなので、砂糖の量は調整してください。
- りんごのコンポートやいちごジャム、レモンピールなど、お好みの味で作ってみてください。



よろしくお願ひします 管理栄養士 南部

4月に入職いたしました、南部優生乃と申します。見て、食べて、おいしい・楽しいと言ってもらえるような給食作りと新しい発見や学びを得られる食育をしていきたいと思っています。

