

食育だより



令和4年 6月号
東北文教大学附属幼稚園
栄養士 石山由貴

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。菌を増殖させないためにも「つけない（手洗い）、増やさない（冷蔵・冷蔵保存）、やっつける（加熱殺菌）」の三原則を守り、食中毒を予防しましょう。

6月は「食育月間」です！

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事する『共食』の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。



家庭では、こんな食育を！

一緒に食事の支度をする 	買い物や調理などの経験は、食べ物を大切に作る心を育みます。
共食の回数を増やす 	テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事をしましょう。
朝ごはんを必ず食べる	早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。 
栄養バランスを意識する 	主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。
行事食や郷土料理を取り入れる	〈我が家の味〉を子どもたちへ伝えてあげてください。

エネルギー 216kcal
たんぱく質 3.2g
脂質 11.3g
塩分 0.4g
※1人分の栄養価です。

ウインナー蒸しパン



<材料> (4人分)

・ウインナー 40g
・コーン 24g
・ホットケーキミックス 200g/1P
・牛乳 100g
・砂糖 60g
・バター 80g

- ① ウインナーは輪切りスライス又は半月スライスに切ります。
- ② バターはレンジで少し大きめの耐熱の皿に入れ、ふんわりラップをし、600Wで20秒程度加熱します。様子をみながら10秒ずつ加熱を調整し、液体になったら完成です。
- ③ ボウルに砂糖・牛乳を入れ混ぜ合わせ、ホットケーキミックスを少しずつ入れ混ぜます。
- ④ ②を③に入れしっかり混ぜます。
- ⑤ 鉄板にクッキングシートをしき、④を流し入れ、上にウインナーとコーンを乗せます。
- ⑥ 160～170℃に予熱したオーブンに⑤を入れ20分焼き、完成です。（様子を見ながら焼き加減調整して下さい。）

※ご家庭でお子さんと一緒に作り、一緒に食べてみて下さい。おやつから共食してみてもいいでしょうか。
野菜やチーズを入れてアレンジしてもいいですね(o^-^o)