



# ★8月号★ えいようしだより

湯梨浜町役場 子育て支援課  
管理栄養士 加藤 心  
☎ 35-5354  
☎ 35-3697  
✉ ykosodate@yurihama.jp

30℃を超える日が続き、夏本番を迎えましたね。プールが気持ちいい季節ではありますが、暑さで食欲が減り、つい冷たい飲み物や食べ物に偏ることも…暑さに負けず、元気に健康で夏を乗り切るためには、毎日バランスのよい食事と十分な睡眠を心掛けましょう。

## 世界の料理を食べて知ろう!

いよいよ、オリンピックが東京で開催されますね!それにちなんで、オリンピック開催期間には給食で、**世界の味めぐり**をします。7月26日から8月6日にかけて提供しますので、ご家庭でも感想を聞いてみてくださいね!今回は、その一部をご紹介します。



### ハワイ



- ★フリフリチキン
- ★ロミロミサラダ
- ★サイミン風



「フリフリ」とは、ハワイ語で「回す」という意味で、フリフリチキンは鶏を丸ごと串に刺して回しながら焼くハワイ風てりやきチキンです。給食では、少しアレンジしています♪



### 韓国



- ★ビビンバ
- ★春雨スープ
- ★チヂミ



キムチは、韓国を代表とする食品の1つ。健康に良い発酵食品で、韓国の人はキムチが大好きです。子どもたちは、小さいころからキムチを食べているので、辛い味にも慣れていきます。



### ドイツ



- ★ウインナー
- ★ザワークラフト
- ★カルトツフェルズツペ



ドイツは、長く厳しい冬を暮らすために、ソーセージやハムのような保存食が発達してきました。1頭の豚を無駄なく使い、血液のソーセージまで作ります。

## 8月31日は野菜の日です。

大人が1日に摂取したい野菜の量は350gといわれていますが、実際の**野菜の平均摂取量は280g/日**と不足傾向にあります。とくに、子育て世代が集中する20~40代の摂取量が少ないという結果が出ており、親が野菜不足だとその子どもも野菜が不足していることが予測されます。3~5歳の幼児では、1日に**250g**程度の野菜を摂取したいところですが、野菜を嫌う子どもたちも少なくありません。好き嫌いはダメ!ではなく、好きな野菜が1つでも増えたらラッキー♪くらいの気持ちで楽しい食卓にし、子どもたちの食べる意欲を育てましょう。大人は不足分が補えるようにしっかりと野菜摂取を心掛けましょう♪

## 野菜は足りてる?

令和元年度国民健康・栄養調査の結果によると、**幼児の野菜の摂取量は129g/日**。なんと、120gも不足しています。普段の食事に野菜料理をもう1皿追加したり、汁物に野菜をたくさん入れることで、カサが減って多く食べられることができますよ!

