



食育だより ランチの窓

～「食育」～

令和6年
6月号



あつという間に春が過ぎ、梅雨の気配を感じる季節となりました。この時期は気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。こまめに水分を補給し、バランスのよい食事を心がけましょう。

◆◆ 6月は「食育月間」です ◆◆

「食育」という言葉を知っていても「実際に何をすればいいの?」「興味はあるけど忙しい日々の中でなかなか取り組めない…」という保護者の方もいらっしゃると思います。下記の「お家でできる身近な食育」を参考に、ご家庭でも「食育」を実践してみたいかがでしょうか。

子ども達が少しでも「食」に興味を持てるよう、日々子ども達との触れ合いの中で、可能な範囲で「食」を大切にしていきたいですね。



食育とは?

- ・生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの。
- ・保育所における食育は、食を営む基礎を培う(楽しく食べる子どもに成長する)ことを目標としている。

★★ お家でできる身近な食育(一例) ★★

一緒に食べる

食事を誰かと共にすること(共食)で、「おいしいね」「カリカリ音がするね」等ご家族で会話をし、食感やおいしさを共有しながら、食べる楽しさを味わうことができます。



一緒に買い物に行く

買い物に行くとき様々な食材が並んでいます。お子さんに食材を選んでもらったり、「この野菜は赤色だね」等の会話をしてみたり、旬の食材にも触れることができます。



食べ物に関する絵本を見る

食材やお弁当をテーマにした絵本と一緒に読み、食の世界を広げてみましょう。出てきた食べ物を食べる真似をしてみたり、「どんな味がするかな?」と話す等、楽しみの中で食に興味を持つ一つのきっかけづくりに繋がります。



調理しているところを見せる

安全の範囲内で調理中のお鍋の中をお子さんに見せたり、食材を炒めて「ジュッ!」つという音を聞いてもらうことで、どうやって料理が出来上がるのか、また調味料の役割等を知る機会に繋がります。



一緒に調理をしてみる

「食具・食器を並べる」「牛乳をコップに注ぐ」「レタスをちぎる」「ミニトマトのヘタを取る」「野菜を洗う」等、簡単なお手伝いから食育に繋がります。この時、お子さんの頑張る姿を見守り「こうしたらいいかもね」等さりげなくアドバイスしてあげるといいかもしれません。最後には「ありがとう。とても助かったよ。」と伝えてあげましょう。



旬の野菜を使おう!

じゃがいものごま和え

《材料》(2人分)

じゃがいも…中1個(約100g)

小松菜…1.5株(約70g)

- A
- 白ごま…大さじ1
 - しょうゆ…小さじ2
 - 砂糖…小さじ2

保育所の給食でも提供している人気メニューです!
(※レシピはご家庭用にアレンジしているものです。)

《作り方》

- ① じゃがいもと小松菜をそれぞれラップで包み電子レンジで加熱する。
じゃがいも(皮をむいて一口大)…600Wで3分加熱。
小松菜(3cm長さ)…600Wで1分30秒加熱後、水に取り、水気を絞る。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ③ ①と②を混ぜ合わせる。

ひとロメモ

じゃがいもは疲労回復に効果的なビタミンB1や免疫力を高めるビタミンCなど様々な栄養素が豊富に含まれています。

※じゃがいもの芽は毒素が含まれているのでしっかり取り除きましょう。