

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

「食育」とは、子どものころから「食」の大切さや正しい知識を学んで、自分で考え、健全で豊かな食生活が送れるようにするための教えといわれています。

「食べる」ことには「おなかを満たす」だけではなく、からだの成長や心の成長にとっても、とても重要な役割があります。会話がはずむ、明るい食卓で食事の時間を楽しく過ごし、家族や仲間と一緒に「おいしい」と感じながらいただくことは、コミュニケーションの場ともなり、心の豊かな子に育つ場でもあります。

○ 楽しく食べる子どもに ○

なぜ、『楽しく食べる』ことが大切なのか、『楽しく食べる子ども』に育つためにはどうしたらよいか、Questionをチェックしながらお子さんの生活を振り返ってみましょう。

☆ 食事のリズムがもてる ☆

健康には食欲や生活のリズムが大切で、空腹感や食欲を感じ、それを適切に満たす心地よさを経験することが重要です。身体は暑ければ汗をかき、お腹が減れば「グー！」と鳴ります。ぐっすり眠ってたっぷり遊び、空腹を感じられるように、メリハリのある生活をしましょう。

Q. 食事のとき、お腹は空いていますか？



☆ 食事づくりや準備にかかわる ☆

食事作りや手伝いは生活技術を高めるだけでなく、マナーや習慣を覚え、家族のコミュニケーションをはかるよい機会です。料理や買い物、栽培や収穫等、子どもの周りに食事作りに関わる魅力的な活動を増やし、時には家族や仲間のために作ったり準備したりすることで満足感や達成感を得る経験も必要です。

Q. 一緒に買い物や食事づくりをしていますか？



☆ いっしょに食べたい人がいる ☆

「仲間やみんなで食べるとおいしい！」と感じるのは、相手と気持ちが通じて心がわくわくしているからです。家族や仲間等との和やかな食事を経験することにより、安心感や信頼感を深めていくことが重要です。

Q. 食事の時間は楽しいですか？



ポイント

食事中、子どもが好ましくない行動を始めたなら、おさまるまで注目しないでおくことも一つの方法です。また、好ましい行動をしたときはほめましょう。その結果、好ましくない行動が自然に減ってきます。

してほしいことを伝えるときは、①穏やかな気持ちで、②静かに、③ゆっくり、④1つだけ 伝えましょう。

☆ 食事を味わって食べる ☆

食事の楽しさは、おいしさを知ることから始まります。離乳期からいろいろな食品に親しみ、見て、触って、自分で食べようとする意欲を大切に、味覚や匂い、音、見た目、歯ごたえ等五感を使っておいしさの発見を繰り返す経験が重要です。

Q. おいしい音・匂い・色・味、見つけられていますか？



☆ 食生活や健康に主体的にかかわる ☆

遊びや絵本などを通して、食べたいものを話し合う等、食べ物や身体の話に親しむことで食べ物に興味と関心を持つようになります。思春期には自分の身体や健康を大切にする態度を身に付け、食に関する活動への参加など情報のアンテナを社会に広げることにつながります。

Q. 食べ物の話をよくしていますか？



保育園のメニューを作ってみよう♪

㊦:子どものお手伝いポイント!

※分量は幼児4人分で記載しています。



★ のりサンドごはん ★

～ご飯をのせてパタンと簡単おにぎり～

作り方

ごはん(米)	280g(0.7合分)
ゆかり	1.2g
おにぎり昆布	8g
焼きのり	1・1/3枚

- ① ご飯に、ゆかりとおにぎり昆布を混ぜる。㊦
- ② 焼きのりを1/3等分に切り、①をその半分にのせて、のりを半分に折る。㊦
(ごはんをのりで挟む。クルクルと巻いてもOK。)



具材はしらすやごまなど、アレンジしてみてください

★ かぼちゃの茶巾 ★

作り方

かぼちゃ	正味240g
砂糖※	大さじ3
干しぶどう	20g

- ① かぼちゃは皮と種を取り除き、軟らかくなるまでゆでて水けをきる。
(蒸すまたは電子レンジで加熱してもOK)
- ② ①が熱いうちに砂糖を加えてつぶす。
- ③ ②に干しぶどうを加えて混ぜ合わせ、ラップ等で茶巾を作る。㊦

※砂糖の量は、かぼちゃの甘味によって加減してください



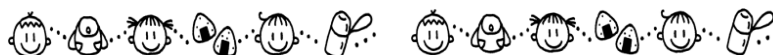
冷凍かぼちゃを使うと手軽に作れます♪

★ 鶏肉のマーマレード焼き ★

作り方

鶏もも肉(1切れ30g)	8個
にんにく	少々
オレンジマーマレード	24g
醤油	小さじ1と1/2
酒	小さじ1と1/2

- ① みじん切りにしたにんにくと、Aを合わせ、鶏肉を漬けこむ。
→調味料と肉を袋に入れて、モミモミしてみよう。㊦
- ② 天板に重ならないように並べ、オーブンで焼く。
油を使用して、フライパンで焼いても。



簡単にできるので、お弁当のおかずはいかがですか？
また、小さく切った鶏肉ではなく、一枚肉をそのまま漬け込み焼いて、夕飯のおかずにも。
保育園では、鶏肉を豚肉に変えることもあります。
どちらも好評メニューのひとつです (^o^) ♪

食事にはマナーを添えていただきますよう

動植物の“いのち”をいただき、私たちの“いのち”につ



“いのち”の大切さに気づき、食べ物を大切にするよう

いただきます!



ごちそうさま

作ってくれた人への

親(大人)は子どものモデルです

