

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ま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、食べ物や身体の話題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ことを身に付け、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。



<幼児4人分>

★ ワンタンスープ ★

ワンタンの皮	4枚
豚肉（小間）	30g
玉ねぎ	小1/4個
にら	1/5束
しめじ	1/5パック
油	小さじ1弱
中華あじ	小さじ1強
醤油	小さじ1/2弱

<作り方>

- ワンタンの皮は4等分に切る。
- 玉ねぎは薄切り、にらとしめじは食べやすい大きさに切る。
- 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎ、しめじを加えて炒め、水(分量外)を入れて沸騰させる。
- ③に火が通ったら、調味料を加えて味付けし、にら、ワンタンの皮を1枚ずつはがしながら入れて㊦ 煮る。

★ ほうれん草の のりサラダ ★

鶏ささみ	40g
切干大根（乾）	12g
人参	20g
ほうれん草	100g
焼きのり	1/2枚
油	小さじ1/2
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1・1/4
醤油	小さじ1弱

<作り方>

- 鶏ささみはゆでて、ほぐして(割いて)おく。
- 切り干し大根は袋の表示通りに戻し、食べやすい長さに切り、さっとゆで水気をきる。
- 人参は千切り、ほうれん草は食べやすい大きさに切り、各々ゆでて水気をきる。
- のりをちぎる㊦
- Aと①②③、ちぎったのりをあえる。

★ きなこトースト ★

食パン（8枚切り）	2枚
バター	8g
きび砂糖	小さじ1強
きな粉	小さじ1強

<作り方>

- Aを練り合わせ、食パンに塗る。㊦
- トースターなどで、表面にこんがり焦げ目がつく程度に焼く。

食事マナーを考えるうえで大切なことは 相手へのおもいやり

食材となる食べ物や、料理を作ってくれた人、一緒に食べる人に対する感謝の気持ちをこめてごあいさつをします。



食事中に一緒にいる人が不快になったり、嫌な気持ちになったりしないように、正しい食事のマナーを大人が子どもにも伝えていきましょう。

