



食育だより

H28. 4
いちじまこども園
調理室 安達 由紀
堀 亜紀
吉住 亜由美
細見 艶子

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度も子ども達が元気に過ごせるように、安心・安全・愛情たっぷりの給食作りに努めていきます。また、乳幼児期に「食べるって楽しい」「食べ物っておもしろい」と食に興味を持てる子どもに育つことを願い、食育だよりを通じてお手伝いしていきたくと思っています。

食育ってなに？

食育とは、「健康的な生活を送るために、食に関するあらゆる知識を育むこと」です。

「食べること」＝「生きること」ですが、ただ「食べる」のではなく食べ物を通じて、五感の発達や、命の尊さ、感謝の気持ち、楽しさ、喜びなどの情緒を育て、豊かな人間性を育むことが大切です。また健康な心身を保つには「何を」「どれだけ食べればよいのか」ということを理解する必要もあります。

「何だか難しそう」「家庭でできるのかな」と思われるかもしれませんが、あまり難しく考えすぎる必要はないと思います。「食べ物の出てくる絵本を読んでみよう」や「食材選びを手伝ってもらおう」など、普段の生活の中で「食」に関心・興味を持てる会話が出来るといいですね。

また食育は、大人にも大切なことです。私達も食を食べること、食べ物について、食のマナーなどに関心を持ち、みんなでよりよい「食」を求めていきたいと思っています。

作ってみませんか？

＊ ＊ 納豆の落とし揚げ(4人分) ＊ ＊

材料

納豆.....40g	ネギ.....20g
ニンジン.....40g	しいたけ.....20g
コーン缶.....20g	ハム.....20g
小麦粉.....70g	
A 卵.....S1個	
水.....30cc	
塩コショウ.....少々	揚げ油.....適量

作り方

- ①納豆はボウルに出しておく。
- ②ネギ・ニンジン・しいたけ・ハムはみじんぎりにし、①のボウルに入れる。
- ③②に混ぜ合わせたAとコーンを入れてざっくりと混ぜる。
- ④180度に熱した揚げ油に、③をスプーンですくい落とししていく。
- ④カラッと揚がれば出来上がり！

※納豆嫌いの子にも人気です♪

こども園で行う食育

こども園では、年齢に応じた食育を各クラスや給食で行っていきます。

【給食では・・・】

郷土料理の取り入れ

昔から地域に伝わる食文化を大切にし、伝える

食材の旬を生かした料理

収穫物を通して旬の食材を知ったり、旬のおいしさを知る

カミカミ献立の取り入れ

よく噛むことで食材本来の味を楽しむ

【クラスでは・・・】

五感を使って食材にふれる

触る・見る・匂う・聞く・味わうことで、食への興味を深める

野菜などの栽培や収穫体験

生長の様子を知ったり、収穫の喜びを味わったりする

クッキング

食材の形や色などの変化を楽しんだり、自分達で作ったものを味わったりする

マナーを知る

挨拶や食べる姿勢、食具の使い方など食に関するマナーを学ぶ

様々な方法で子ども達の「食」の体験を積み重ねていきたいです。



大きなタマネギとれたよ！

給食大好き！！