



食育だより

H29. 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。私たちも食べること、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？

＊ ＊ 豆腐団子(4人分) ＊ ＊

材料

豆腐……………180g ツナ缶……………30g
ネギ……………40g ニンジン……………40g
乾燥ひじき……………4g 粒コーン……………20g
卵……………1個 片栗粉…大さじ1と1/2
スキムミルク…大さじ1と1/2 塩……………1g
揚げ油……………適量

作り方

- ①豆腐はザル等に移し水気をよく切る。ひじきは水でもどし水気を切る。
- ②ニンジン・ネギはみじん切りにし、ツナ缶はよく油を切りほぐしておく。
- ③ボウルに①と②、粒コーン・溶き卵・スキムミルク・塩・片栗粉を入れよく混ぜ合わせる。
- ④180度に熱した揚げ油に、③を大き目のスプーンやお玉を使い落とす。
- ⑤きつね色に揚げれば出来上がり！

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・・・】

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

地産地消

収穫物を中心に、地域で作られた食材を使用していることを伝える

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

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

【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。

大きな白菜で
何を作ろうかな？



サヤエンドウ
上手にむけるよ！