



# 食育だより

H31.4

いちじまこども園

調理室 吉良 伸子  
安達 由紀  
堀 亜紀  
細見 艶子  
永井 和代

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いと思っています。また、食事に関するご質問・ご相談等もお気軽にお声かけください。

## 食育ってなあに？

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。

あまり難しく考えすぎず「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、ご家庭でも「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えます。

### 作ってみませんか？

カボチャの色でカレー色になるので少量のカレー粉で刺激の少ない優しいカレーができます♪

＊＊いちじまカレー(4人分)＊＊

#### 材料

牛肉	80g	水煮大豆	20g
ニンジン	80g	カボチャ	80g
タマネギ	160g	シメジ	20g
グリーンピース	20g	ジャガイモ	80g
ニンニク・ショウガ	適量	カレーパウダー	1g
ケチャップ	大さじ1	ウスターソース	小さじ2
しょうゆ	小さじ2	コンソメ	4g
小麦粉	20g	油	適量

#### 作り方

- ①ニンジン・タマネギ・ジャガイモは1cm角に切り、牛肉はひとくち大に切る。
- ②ニンニク・ショウガはみじん切りにする。
- ④熱した鍋に油をひき②を炒める。牛肉を入れ火が通ればタマネギを入れ炒める。
- ⑥次にカレー粉を入れ炒め、ニンジン・ジャガイモを入れて更に炒める。
- ⑦小麦粉を入れ混ぜ合わせ、浸るくらいの水を加えコンソメを入れ、アクを取りながら煮る。
- ⑧調味料で味を調えグリーンピースを入れ、カボチャがつぶれるまで混ぜる。
- ⑨カボチャがつぶれたら出来上がり！

## 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

#### 伝承・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。

シイタケの菌打ちをしたよ！  
大きく育つのが楽しみだなあ



キュウリ大きく  
なったかなあ？