

5月

食育だより

青葉が輝き、外遊びが心地よい季節です。入園・進級から1か月が経ち、ようやく新しい環境に慣れてきた子どもたち。連休明けには疲れが出ることもあります。ゆったりと給食を楽しめるように、食事の環境づくりに配慮していきたいと思います。



朝ごはんで生活リズムを整える

健全な生活習慣の基礎をつくる大切な幼児期。生活リズムが乱れると食事時間にズレが生じやすく、食欲にも影響がでます。たとえば、夜更かしすると朝ごはんの欠食につながります。成長に必要な栄養摂取が大切な幼児期にこそ、朝ごはんを食べる習慣をつけておきたいですね。おなかを空かして朝ごはんをおいしく食べるためには、次のようなことを心がけてみてください。

朝起きた時

- ・太陽の光を浴びて目覚めさせる。
- ・水分をとって、胃腸の動きを促す。
- ・余裕があつたら、朝ごはんの前に簡単な体操や散歩をする。

その他

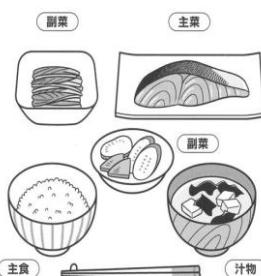
- ・前日の夕食の時間が遅くならないようにする(朝まで食べ物を胃に残さない)。
- ・甘い物の食べすぎに気を付ける。



『4つのお皿』ってなに？

日本の伝統的な食事は、「主食・一汁・二菜」の形式。この4種類がそろうと、自然とバランスのよい食事になります。子どもには、「4つのお皿」と話すと、わかりやすいでしょう。

ご飯は左の手前、汁物は右の手前、主菜は右の奥、副菜は左の奥に置きます。この配置なら右手で箸を持ち、左手で茶わんを持つという食べ方をスムーズに教えることができ、また、汁物・ごはん・おかずと順番に食べる食べ方もいっしょに教えられるメリットもあります。言葉ひとつで配膳や食事のマナーが楽しく覚えられます。



子どもと一緒に配膳をしましょう

配膳する前に、テーブルを台ふきんでふきます。おとなが手本となり、ごはん茶わんやおわん、はし、おかずの位置を子どもに伝えながら、配膳していきます。手伝いをさせる時は、それが子どもの年齢や発達に合った内容かどうかを考えてやらせるようにしましょう。



後片づけの手伝いをさせましょう

食事が終わった後の片付けも、子どもと一緒にやってみましょう。子どもの年齢に応じて、できることから始めます。例えば、自分の使った食器を一つずつ運ばせてみてはいかがでしょうか。手伝いをしてくれた時には、「ありがとう」「助かるよ」などと感謝の言葉を返してください。



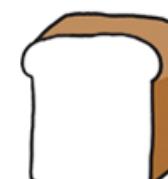
韓国風スタミナ炒め（以上児 約4名分）

- ・豚こま 160g ・玉ねぎ 80g ・人参 80g
 - ・大根 200g ・ニラ 30g ・深ねぎ 30g
 - ・濃口醤油 20g ・三温糖 10g
 - ・おろしにんにく ・ごま油
- 1, 玉ねぎは薄切り、人参、大根は太めのせん切り、ニラは1cm幅、深ねぎはみじん切りにする。
 - 2, おろしにんにく、ごま油で豚肉を炒める。
 - 3, 野菜も入れて炒めて、煮る。
 - 4, 濃口、三温糖で味をととのえる。



カレーチーズトースト（以上児 約4名分）

- ・食パン(6枚切) 2枚 ・マヨネーズ 30g
- ・粉チーズ 10g ・カレー粉 1g ・三温糖 2g



- 1, マヨネーズ、粉チーズ、カレー粉、三温糖を混ぜ合わせる。
- 2, 食パンに1を塗る。
- 3, トースターで焼き色がつくまで焼く。