



食育だより



色とりどりのあじさいの花が開く季節となりました。梅雨入りも、もう間もなくです。大人にとってはあまりうれしい季節では無いかと思いますが、子供たちは、アマガエルやカタツムリに出会えたり、お気に入りの長靴がはけたり、雨の日を楽しむ姿がみられるのではないのでしょうか。はじめとして、気分が晴れない日にも、子供たちの笑顔や笑い声から元気がもらえますね。

さて、農林水産省では、6月は食育月間として、食育の推進を呼びかけています。今回は、食育に関して、ご家庭でも意識できるポイントを紹介します。



食育とは??

食育基本法では、食育とは下記のようにいわれています。

- * 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- * 様々な経験を通じて、「食」に関する知識 と 「食」を選択する力 を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること
- * 子どもたちに対する食育は、心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである



保育所における食育の目標【5つの子ども像】

食に関する指針や法令はいくつかありますが、そのうち子どもに関わるものとして『楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～(厚生労働省)』というものがあります。この中では、保育所で目標とする5つの子ども像が示されています。ご家庭でのお子さんの食生活について考える際にも参考になることばかりです。一緒に確認してみましょう。



- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ いっしょに食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べ物を話題にする子ども



① お腹がすくリズムのもてる子ども

1日3回の食事と1～2回のおやつを規則正しく摂り、日中は体を動かすことで、適度な空腹感を得られます。満腹と空腹の繰り返しは、快感を与え、食べるのが好きだと感じられます。ご家庭でも、おやつを食べるときは、決まった時間に決まった量、与えるようにしましょう！



② 食べたいもの、好きなものが増える子ども

“好き嫌いをしない子ども”ではないことがポイントです。好きなものが増えるためには、食経験を増やす事、つまり、いろいろな食材、料理を食べることが必要です。また、食への興味を膨らませるには、食事の時間は楽しい時間であることが大切です。

③ 一緒に食べたい人がいる子ども

私たち人間は、他の多くの動物とは異なり、周囲の人とともに食事を楽しむことができます。食は、目で見、香を感じ、味わって、さらにその味を一緒に食べている人と共有するものです。人と食べる楽しさを感じることで、その人を思いやる心が育つことでしょう。



④ 食事作り、準備にかかわる子

料理は子供たちにとって、非常に創造的な体験でしょう。お絵描きや粘土遊びなどでは体験することのできない、物質の変化を目にしたり、独特な音や香りを感じたりできます。また、食事の準備については、助け合うことや、周囲の役に立つことを実感でき、お手伝いを褒められた時には、自己肯定感を育むことにもつながります。

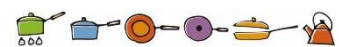


⑤ 食べ物を話題にする子ども

食べ物を話題にする=食への興味の現れです。食に興味がないと、食は単にエネルギー補給のためのものになり、「食に関する知識」や「食を選択する力」が養われず、健全な食生活が営めなくなってしまいます。畑の野菜を見たり、丸ごとの魚を見たり、食材と触れ合ったりすることで、食への興味を膨らませてあげましょう。



保育園給食の人気メニュー紹介



6月は、虫歯予防月間でもあります。そこで、歯の主成分でもあるカルシウムをおいしくたっぷり補給できる人気メニューを紹介します。

厚揚げのミートソース煮

〈材料 幼児4人分〉

	生揚げ	1枚 (200g)
A	豚ひき肉	80g
	油	適量
	たまねぎ	中 3/4玉
	にんじん	4cm
	コーン (冷凍)	大さじ1
B	ケチャップ	大さじ3・1/3
	砂糖	大さじ2/3
	食塩	適量
	乾燥パセリ	

〈作り方〉

- ① 生揚げの油抜きをする。
鍋にお湯を沸かし、生揚げを入れ、1~2分茹でる。
ザルにあげ、食べやすく一口大にカットする。
- ② たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。野菜も加えてしんなりとするまで炒める。
- ④ ③に生揚げ、調味料、ひたひたの水を加えて煮込む。
- ⑤ さいごにコーンを加えて、火がとおったら器に盛りつける。彩りにパセリを振る。



いつまでも食事を楽しむためには、健康的な歯と歯ぐき、顎の力が大切です。歯磨きを丁寧に行い、食事の際にはよく噛んで食べましょう。