きゅうしょくだより　3月

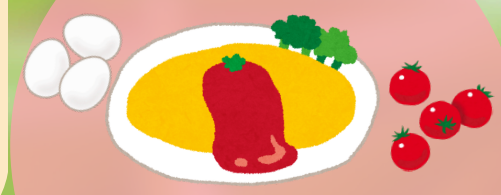
佐賀女子短期大学付属　ひしのみこども園

日増しに日中の寒さがやわらぎ、暖かい日差しに春の訪れを実感します。

年長さんは、園で給食を食べる機会も残りわずかです。どのクラスの子ども達も、食べられる食品の種類や、食べる量も随分と多くなりました。毎日、給食室に「ごちそうさまでした！美味しかったです！」という嬉しい声が届いています。お子さんが好きな献立は何でしょうか？ぜひ、ご家庭でも作ってあげてください。作り方が分からないものは、栄養士や調理員に気軽に聞いて下さいね。美味しい食事を通して、親子の絆が深まることを期待しています。

「楽しい食事」って何だろう？

①すてきな盛り付けだったとき！



大好きな食べ物が、美味しそうに料理されて、きれいないろどりで盛り付けられていたら、わくわくするよね。

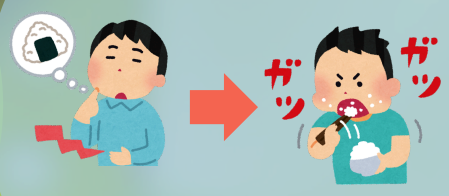
②自分で料理したものを食べたとき！

どんなものを入れて作ったの？
ピーマン？しいたけ？
自分で料理をして食べるって、楽しいね。

③大好きな人と食べたとき！

同じ場所で、お話をしながら、同じもので食べるって、どきどきするね。

④おなかがぺこぺこにすいたとき！



食事の時間が待ち遠しいね。
もりもり食べられるね。
おいしいね。

楽しい食事が子どもを育てる！

子どもにとっての「食」は、単なる空腹を満たすものではありません。食育を通じて、「食」は豊かな人間関係作りや、古来から受け継がれる文化の継承、命についてなど、人が生きていくために必要な知識、精神を育む、非常に大切な要素であり、あります。毎日、当たり前のように繰り返される「食」についての重要性は、ついつい忘れてしまいがちですが、何よりも大切なことは、楽しい食事をこころがけることです。今回のおたよりは、楽しい食事についてのお話です。

「楽しい食事」から育つもの　家族で楽しく食べるための食育トレーニング

子ども達に、おいしいものを食べる力だけでなく、五感をしっかり使った食べ方を得させていますか？
「楽しい食事」体験は、子どもの五感を育て、食べる意欲を育てます。それには、生活全体を見直した「食育」での働きかけが重要です。食べる意欲は生きる意欲。食べる意欲の大切さを、毎日の生活を通して伝え、気付かせましょう。

●幼児期からの食事作り体験

●こどもの意欲に合った必要量を
（食べる美味しさ楽しさ所有量）

●家族そろっての楽しい食事

食事はゆったりした雰囲気で
（会話も食べられる食卓作りを）

●規則的な生活リズムの確立

空腹で食卓に向かわせる
食事時間は20～30分程度
（この間で食べきれる量を）

●快眠・快食・快便・自立生活

食育は、家族そろって囲む
「楽しい食卓」の演出から…

給食レシピの紹介

麻婆豆腐

材料（4人分）

- 豚ひき肉　150ｇ
- 絹ごし豆腐　400ｇ
- 玉ねぎ　1個
- 人参　1/2個
- 白ねぎ　1/2本
- にら　1/2本
- にんにく・しょうが　1片
- 砂糖　15ｇ
- 甜面醤　15ｇ
- 合わせ味噌　30ｇ
- しょうゆ　20ｇ

作り方

①玉ねぎ、人参、白ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切り。にらは１㎝位に切る。
　豆腐は2㎝角に切り、ザルにあげ、水気を切っておく。
②深めのフライパンにごま油を入れ、にんにく・しょうがを炒め、白ねぎを炒める。
　続いて豚ひき肉を良く炒め、玉ねぎ・人参も良く炒める。
③水200mlと調味料を入れ、豆腐入れて煮る。
④水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を少々ふりかけて、つやを出す。