



# きゅうしよくだより 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」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！



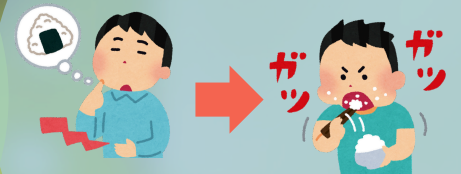
どんなものを入れて作ったの？ピーマン？しいたけ？自分で料理をして食べるって、楽しいね。

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」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（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  
（この間で食べきれぬ量を）

●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

材料（4人分）

- ・合いびき肉 250g
- ・玉ねぎ 1個
- ・パン粉 30g
- ・牛乳 30g
- ・卵 1個
- ・ナツメグ、塩コショウ 少々
- ・砂糖 16g
- ・ケチャップ 55g
- ・ウスターソース 5g
- ・しょうゆ 10g、水100ml

## 煮込みハンバーグ

作り方

- ①玉ねぎは、みじん切りにして炒めておく。
- ②合いびき肉に、塩コショウ、ナツメグを入れ、よくこねながら混ぜる。
- ③パン粉、牛乳、卵と、炒めた玉ねぎを加え、よくこね混ぜる。よく混ぜたら、人数分成形し、真ん中を少しへこませて、フライパンで両面をこんがり焼く。
- ④鍋に分量の水、砂糖、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆを煮立たせ、ハンバーグを入れ、ソースがトロツとなる（汁気がなくなってくる）まで煮込む。

