



きゅうしょくだより

6月

佐賀女子短期大学付属 ひしのみこども園

日増しに暑さが増しますが、まだまだ朝晩は肌寒く感じることもあります。寝る時はお腹を冷やさないように注意してあげてください。

もうすぐジメジメとした梅雨にはいりますが、体調を崩すことのないよう、しっかり食べて、十分な休養を取りましょう。

毎年6月は 「食育月間」です

乳幼児期の食育は、毎日の生活そのものが食育につながっています。食を通じて、体の成長だけではなく、心の発達や親子のきずなを深めることができる大切な時期です。乳幼児期の食育について、5つの子どもの姿を目標とします。

乳幼児期の食育 5つの目標

①「お腹がすくリズムのもてる子ども」

食事やおやつの時間を決めることや、体を使う遊びをするよう、心がけましょう。空腹感や食欲を感じ、食事がおいしいと感じる経験をするのが大切です。

②「食べたいもの、好きなものが増える子ども」

離乳期からいろいろな食品に親しみ、見て、触って、自分で食べようとする意欲を大切に、味覚など五感を使っておいしさの発見を繰り返す経験が重要です。

③「一緒に食べたい人がいる子ども」

家族や仲間などとの和やかな食事を経験することにより、安心感や信頼感を深めていくことが重要です。

④「食事づくり、準備にかかわる子ども」

家族や仲間のために作ったり、準備したりすることで満足感や達成感を得る経験が必要です。

⑤「食べ物を話題にする子ども」

多くの食体験を通じて、生きる基本である「食」に興味をもつことが重要です。将来、自分の体や健康について考える基礎になります。

食育は 家庭の台所から



食事作りの時、お子さんと一緒に料理を作ることはありますか？「お手伝いしたいなあ！」という言葉がお子さんから出たら、良い機会です。お手伝いをしてもらいましょう。

「汚してしまうから」「時間がかかるから」「危ないから」と、ついお父さんやお母さんがやってしまうかもしれません。ここで、お子さんを台所から遠ざけてしまうと、後で本当に手伝ってもらいたい時に、近寄ってもきてくれなくなってしまう、という話もよくあります。せっかくのお子さんのやる気をそねないようにしてあげたいですね。

お子さんは色々なことを経験して成長していきます。料理もその一つで、料理の経験によって料理をする楽しさや喜びを感じ、「やったー、できたよ！」と子ども自身が満足感や達成感を得ることができるでしょう。一緒に料理することで親子のコミュニケーションが深まり、「自分で作ったものはおいしいね」など、子どもの食への興味関心も高まります。できることから少しずつ、お子さんに体験させてあげましょう。

●野菜を洗う 皮むき・きざむ

かんたんなお手伝い
もよろこんでやって
くれるでしょう



安全に使用できるように
アドバイスをして
あげてください

●料理ができる までを見せる

一緒に料理するなか
でできることをやっ
てもらいましょう



●食卓の準備 ●片付け

食卓を拭く、配膳する
食器を下げる、洗う、
ふく、食器をしまう



給食レシピの紹介

材料（4人分）

- ・きゅうり 2本
- ・乾燥わかめ 5g
- ・ちりめんじゃこ 12g
- ・みかん缶 50g
(りんごでもOK)
- ・いりごま 8g
- ・酢 25g
- ・砂糖 25g
- ・薄口しょうゆ 6g

きゅうりとわかめの酢の物

作り方

- ①きゅうりは薄めの輪切りにし、軽く塩をふり、しんなりさせて、塩分をよく洗い流し、水気を絞る。
- ②乾燥わかめは、水戻しし、水気を絞る。
- ③ちりめんじゃこは、湯通し（さっとゆがく）し、ざるにあげておく。
- ④みかん缶はお好みで。りんごを入れる場合は薄切りで。
- ⑤酢、砂糖、薄口しょうゆを合わせ、少し温めて砂糖を溶かす。
- ⑥材料と調味料、いりごまを合わせて混ぜる。

