



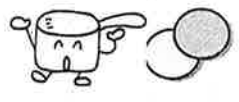
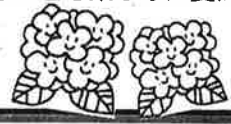
パクパクだより



明照保育園

紫陽花が綺麗に咲く季節となりました。梅雨に入り、気温・湿度とも高く、過ごしにくさを感じることもありますね。雨の日でも、傘をさすことや長靴が履けることを喜び、雨を楽しむ子どもたち。どんなことも楽しみに変えてしまう姿に心が温かくなります。

これからの時期は食中毒にも注意が必要です。衛生面に気をつけましょう。



「食育月間」



6月は食育月間です。厚生労働省は、平成17年に「食育基本法」を制定しました。食育基本法は、国民が生涯にわたって、健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするために、食育を総合的・計画的に推進することを目的としています。認定こども園・保育園でも力を入れている食育。今回のパクパクだよりは、ご家庭でできる食育についてご紹介いたします。

家族で食卓を囲む

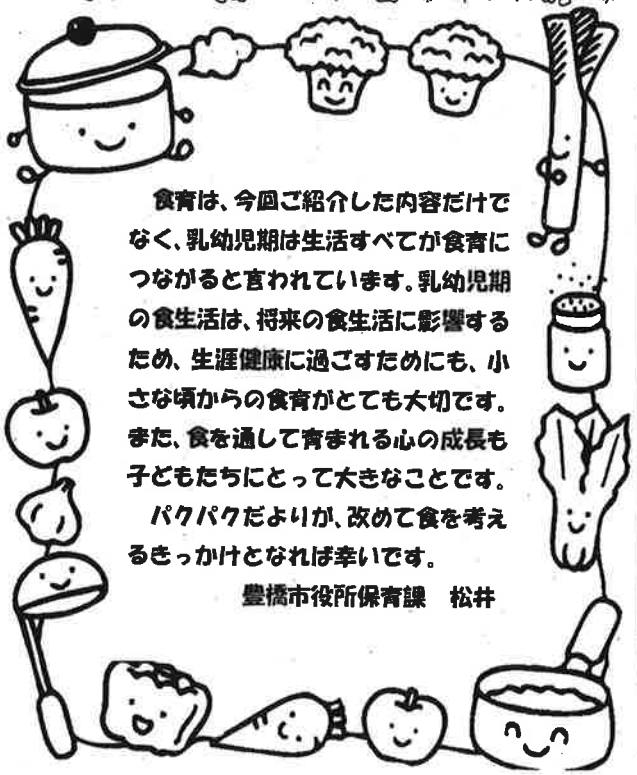
近年、子どもの食の傾向として『孤食』があげられます。家族で食卓を囲むことで、食事のあいさつや箸の持ち方など、正しい食のマナーを身につけることができます。また、一人で食事をするよりも大勢と食事をするほうが楽しくおいしく食事ができますね。

買い物と一緒に行く

食材の買い物にお子さんと一緒に行くことで、お子さんは食材に興味を持つことができます。お子さんとの買い物は大変なところもあると思いますが、買い物と一緒にいくことも食育のひとつです。

お手伝いをお願いする

食卓を拭く、箸を並べるなど、お子さんにできるお手伝いをお願いしてみたいかがでしょうか？お手伝いをして、感謝されたりほめられたりすると、お子さんは、自分も誰かの役にたっているんだと自信を持つことができ、心の成長につながります。



食育は、今回ご紹介した内容だけでなく、乳幼児期は生活すべてが食育につながると言われています。乳幼児期の食生活は、将来の食生活に影響するため、生涯健康に過ごすためにも、小さな頃からの食育がとても大切です。また、食を通して育まれる心の成長も子どもたちにとって大きなことです。

パクパクだよりが、改めて食を考えるきっかけとなれば幸いです。

豊橋市役所保育課 松井

給食献立紹介「じゃがいも金平」

《4人分の分量と切り方》

豚もも肉	60g
揚げ半	40g
じゃが芋	2個
人参	1/4本
さやいんげん	40g
糸こんにゃく	40g
油	小さじ1
さとう	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1/2
白ごま	適量

※幼児の分量です。

1. じゃが芋、人参は千切りにする。揚げ半は短冊切り、糸こんにゃくはざく切り、さやいんげんは斜め小口切りにする。
2. 油で豚肉を炒め、人参、じゃが芋、糸こんにゃく（下茹でしておく）揚げ半を加えて炒める。
3. 調味料を加え、仕上げにさやいんげん（下茹でしておく）とごまを加える。