



パクパクだより



紫陽花の花が少しずつ色づきはじめ、梅雨の気配を感じます。梅雨の時期は雨が多く、過ごし難さを感じる日もありますがね。雨の日でも、傘をさすことや、長靴を履くことを喜ぶ子どもたち。いろいろなところで楽しいことを発見する姿に心が和みます。

これからの季節は、食中毒が発生しやすくなります。食材の管理などに十分注意して、食中毒の予防をしてください。

乳幼児期の食育

今月は『食育月間』です。国は平成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。健全な食生活を送るためには、食に関する正しい知識と技術を持つことが必要です。食育は、自分や自分の大切な人の健康を守るために、子どもの頃から食の大切さを伝えていくものです。

認定こども園・保育園では、園での取り組みを通し、子どもたちへ食に関する様々なことを伝えていきます。“集団だからこそできる食育”や“家庭だからこそできる食育”など、いろいろな角度から経験を積むことが子どもたちの将来の健康につながります。

今月のパクパクだよりは乳幼児期の食育についてご紹介いたします。

どんなことが食育なの？



- ★食事の前に手を洗う、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。食事をする際の基本的なことも、日々繰り返すことで習慣化します。
- ★食卓を拭く、箸を並べるなど、食事の準備を子どもに手伝ってもらおう。お手伝いをして、家族に感謝されることで、自分も誰かの役に立っているんだという自信を持つことができ、心の成長につながります。
- ★家族や仲間と一緒に食事をする。誰かと一緒に食事をする楽しさを知り、安心感や信頼感を深めることができます。
- ★いろいろな食材を知る。一緒に買い物へ行く際に、食材を知らせてあげると、食の興味の幅が広がります。野菜を育てることで、愛でる気持ちや収穫する喜びを知ることができます。

大切なことはいろいろとありますが、乳幼児期に重要なことは、空腹を満たす心地良さを知ることだと思います。早寝早起きを心掛けることで、日中元気に遊ぶことができ、元気に遊ぶことでお腹が空いて、食事をおいしくいただくことができます。空腹を満たす心地良さを知ること土台ができてこそ、次の年代の食育へのステップがスムーズにいくと思います。



マヨネーズあえ



これからの時期、雨が多く、外遊びができないこともありますね。そんな日は、お子さんと一緒に料理を楽しんでみてはいかがでしょうか？

年齢に応じてできることを積み重ねることで、お子さんの楽しみや自信につながり、また親子の絆を深めることも期待できます。

豊橋市こども未来部保育課 松井

《4人分の分量と切り方》

キャベツ (千切り)	100g
ちくわ (小口切り)	1/2本
コーン缶	40g
ほうれん草 (ざく切り)	100g
マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	少々
すりごま (白)	小さじ1

1. 材料を茹でておき、水気をしっかり絞る。
2. マヨネーズ、しょうゆ、すりごまを混ぜ合わせ、材料が冷めたら和える。

