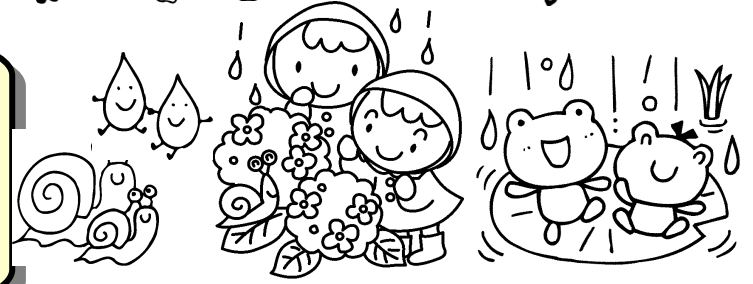


パクパクだより



梅雨の時期になりました。雨の日が多いと何かと憂鬱になりますが、お気に入りの傘や長靴などで、雨の日でも楽しく過ごせる工夫ができると良いですね。また、気温や湿度が高くなると心配なのが、食中毒です。食材の管理や調理器具の洗浄などに十分注意して、食中毒予防を心がけてください。



6月は食育月間です！

食育を進める5つのポイント

食育ってなに？

「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育てることです。

食べることは生涯続く営みであり、食育を通じて「生きる力」を育てることは、とても重要です。

どんなことをするの？

例えば、家族で食事をする、食事の準備や片づけを子どもと一緒にやる、バランスよく食べられるように調理方法や食器を工夫する、食事のマナーを伝えるなど、普段の生活が「食育」に繋がります。毎日の食事の時間に、少しの工夫で「食育」を取り入れてみませんか？

① 「食事のリズムがもてる」

「おなかがすいた」感覚を持つには、十分に遊び、食事を規則的にとることのできる生活環境が必要です。この感覚を繰り返し体験することで、生活リズムが作られていきます。

② 「食事を味わって食べる」

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しましょう。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」

家族や友達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 「食事づくりや準備に関わる」

簡単な調理や準備、片付けなどを手伝うことで、食べたいもの、好きなものを増やしていくことができます。

⑤ 「食生活や健康に主体的に関わる」

食べ物と体との関わりを知ることは、将来食べ物に興味と関心を持つ子どもに育つために大切な条件です。



材料（幼児1人分）と作り方

| | |
|--------|------|
| 鶏もも肉 | 20g |
| サラダ油 | 1g |
| ごぼう | 25g |
| にんじん | 15g |
| 糸こんにゃく | 10g |
| 揚げはん | 10g |
| さやいんげん | 3g |
| しょうゆ | 3g |
| 砂糖 | 2g |
| みりん | 2g |
| 白ごま | 0.5g |
| ごま油 | 0.2g |

- ① さやいんげんは斜め千切り、ごぼうはささがきにし、下ゆでする。
- ② にんじんは千切りにする
- ③ 糸こんにゃくはざく切りにし、湯通しする
- ④ 揚げはんは短冊切りにし、油抜きする
- ⑤ 油で鶏肉を炒め、さやいんげん以外の材料を炒め合わせる。火が通ったら調味料を加える
- ⑥ ごまを振り、ごま油で香りづけし、さやいんげんを散らす

五目きんぴら

いろいろな食材を楽しむ一品です。にんじんの皮むきなど、簡単な作業をお子さんに手伝ってもらい、ぜひ家族で作ってみてください！