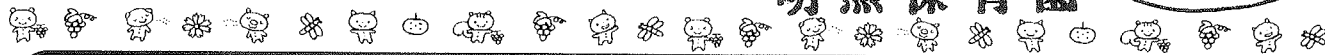




パクパクだより



明照保育園



紫陽花の花が色づき始め、梅雨の訪れを感じます。梅雨の季節は雨が多く、また気温・湿度とも高いので過ごし難さを感じることもありますね。

湿度が高くなると心配なのが「食中毒」です。年間通して、食中毒は起きる可能性がありますが、この季節は特に注意が必要です。料理を作る際は十分加熱すること、また作ったあとは常温で長時間放置しないことなどに注意して、食中毒を予防しましょう。



6月は食育月間です!



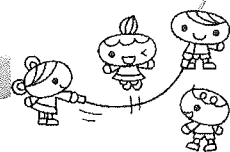
今月は食育月間です。保育園や認定こども園では、クッキングや野菜の栽培など、いろいろな取り組みを通して、さまざまな角度から、子どもたちに食の大切さや楽しさを伝えています。『食育』とは、日々の経験を通して“食”に関する知識と“食”を選択する力を身に付け、健全で豊かな食生活を送るための教えです。乳幼児期は“生活すべてが食育につながる”と言われていますが、一例を右記に紹介しますので参考にしてみてください。

食に関する特別な取り組みをすることも食育ですが、食育はそれだけではないと思います。日々のお子さんとの暮らしのなかで、家族一緒に“食”を楽しむこと、それによって、お子さんの身体と心が成長し、親子の絆を深めることが期待できる、それが食育だと思います。そこに、栄養バランスを考慮することや旬の食材を使用するなど、ほんの少しの配慮を加えてもらえるとさらに良い食育になると思います。

いろいろな食材に触れ、五感を使っておいしさを発見する経験を重ねることや、食に興味をもつことで、将来、自分の身体や健康について考える基礎が作られます。



食事の時間を決め、身体をよく動かすことで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。



家族や仲間との和やかな食事で、安心感、信頼感を深めることができます。



親子で料理をしたり、食卓を拭く、箸を並べるなどの食事の準備をすることで、自分にもできた! 家族の役に立った! という満足感や達成感を得ることができ、心の成長につながります。



給食献立紹介 『五目きんぴら』

《幼児4人分の分量と切り方》

鶏もも肉	80g
油	小さじ1
切りゴボウ	100g
にんじん(細切り)	60g
糸こんにゃく	40g
揚げ半(細切り)	40g
いんげん(斜め切り)	12g
しょうゆ	小さじ2
さとう	小さじ2 1/2
みりん	小さじ1 1/2
白ごま	小さじ1
ごま油	小さじ2

1. いんげんは色よく下ゆでして斜め切り、ゴボウはさっとゆでておく。糸こんにゃくは湯通しして食べやすい長さに切る。揚げ半は湯をかけて油抜きし細切りにする。鶏肉はひと口大に切る。
2. 鍋に油をしいて鶏肉を炒め、他の材料を加えて炒め合わせる。火が通ったら調味料を加えて味を調える。
3. 仕上げに白ごまを加え、ごま油で香り付けし、1でゆでたいんげんを散らして出来上がり。

ゴボウを中心ににんじん、いんげん、鶏肉、こんにゃく、揚げ半が加わる、にぎやかなおかずきんぴらです。

甘辛い味付けがごはんによく合い、ご家族のお弁当にも活躍しそうです。

手早く調理でき、野菜をたくさん摂ることができる一品です。ぜひ、作ってみてくださいね!

