



# 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滞りがちになりますが、お気に入りの傘で出かけるなどして、雨の日でも楽しく過ごせる工夫ができるといいですね。また、気温が高い日もありますので、子どもが過ごしやすいようにこまめに着替えをして気持ちよく過ごしましょう。



親子で楽しむよ！

## 6月は食育月間です！

「子どもの食育」どんなことをするの？



### ★食文化との出会い★

旬の食材を知ろう。

伝統的な日本の食事を知り、外国の食文化に興味をもとう。

食事マナーを身につけよう。

### ★食べることを通して★

様々な食べ物を体験し、好きな物を美味しく食べよう、嫌いな物も食べてみよう。

健康と食べ物の関係に関心をもとう。

自分の健康に関心をもとう。

### ★料理づくりへのかかわり★

料理を作る人に関心をもとう。

食事の準備・片付けに参加しよう。

自分で料理を選んでみよう。

料理を作ってみよう。

### ★人とのかかわり★

友だちや身近な大人と一緒に食べよう。

## 食育5つの約束

### ① 「食事を味わって食べる」～美味しさって何だろう～

食事の楽しさは、美味しさを感じることから始まります。子どもの頃から色々な味を経験することで、食べようとする意欲が育ちます。美味しさは、味だけでなく、匂いや音、見た目、歯ごたえ、一緒に食事をする人など、色々な面から成り立っています。

### ② 「食事のリズムがもてる」～お腹が空いてから食事を食べていますか～

幼い頃からたくさん遊び、夜はぐっすり眠り、空腹を感じられるようになると、食欲の大切さや生活リズムと健康との関係が大切であることが分かるようになります。食事前には「いただきます」、食事の後には「ごちそうさま」、それから、食事を準備してくれた人には「ありがとう」の言葉でメリハリのある生活を心がけたいですね。

### ③ 「一緒に食べたい人がいる」～食事の時間は楽しいですか？～

みんなで食べる楽しさを体験すると、人の気持ちがよくわかるようになり、思いやりの心が育ちます。

### ④ 「食事づくりや準備にかかわる」～一緒に食事づくりをしますか？～

食事づくりやお手伝いは、生活に必要な技術を高め、食事マナーや食事習慣を覚えることにもつながり、家庭でのコミュニケーションを図る良いチャンスです。

### ⑤ 「食生活や健康に主体的に関わる」～食べ物のお話をしますか？～

食べ物や体のことを話題にすることは、将来、食べ物に興味と関心を持てる子どもに育つ大切な条件です。食への興味と関心は地域や社会に広がります。



## あんかけ炒飯



ひと手間かけることで、いつものチャーハンが豪華になります。保育園で提供するあんかけチャーハンをご家庭でも作ってみてください。



### 材料（幼児1人分）と作り方

コーン（缶）	5g
豚ひき肉	20g
葉ネギ	9g
サラダ油	0.3g
塩	0.1g
たまねぎ	15g
にんじん	10g
しめじ	10g
しょうゆ	2g
サラダ油	0.5g
中華スープ	50cc
片栗粉	2g
ごはん（白飯）	1人分

1. 豚挽肉、水切りしたコーンをサラダ油で炒め、塩で調味し、小口切りにしたネギを加えて軽く炒め、ごはん（白飯）を加えてチャーハンを作っておく。
2. 玉ねぎは薄くスライスし、人参は千切り、しめじは小房に分ける。
3. 2をサラダ油で炒めて中華スープを加えて煮る。火が通ったらしょうゆで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。1にかけてできあがり。