



# パクパクだより



豊橋保育園



早いもので、今年度最後の月となりました。年度当初と比べると、お子さんは心身ともに大きく成長されたことと思います。年長児の皆さんはいよいよ卒園です。保育園での楽しい思い出を胸に、元気いっぱいの小学生になってくださいね。この1年、パクパクだよりを通じて、食に関することを様々な視点からお伝えしてきました。今月はこの1年のまとめとして、お話をさせていただきます。

## 食べることを楽しもう！！

『食べることは生きること』といわれるように、人間にとって食べることは欠かせないことです。食べることで身体が作られ、心が満たされています。しかし、生活習慣病など、食生活が一因となる病気があるように、“何を…どれだけ…どのように…誰と…” 食べるかによって、同じ『食べる』ということも心身に及ぼす影響は違うものになってきます。認定こども園・保育園でも力を入れている『食育(しょくいく)』は、子どもたちが、将来、自分や自分の大切な人のために、食に関する知識と食を選択する力を持ち、健全な食生活を送るために、様々な角度から食の大切さを伝えていくものです。園で行っていることだけが『食育』ではなく、ご家庭での日々の生活も『食育』につながります。

「今日は何を食べよう？何が食べたい？」という会話や、一緒に食材を買いに行くことで、子どもは食事が楽しみになります。野菜の皮むきをお願いしたり、配膳のお手伝いをお願いすると、子どもは自分も家族の役に立っているんだ！と心が育ちます。皆で楽しく食事をすることで、信頼関係を築き、また安心感を持つことができます。

乳幼児期の食生活は大人になってからの食生活に大きく影響することから、この時期の『食育』の重要性を感じますが、難しく考えず、まずは食べることを楽しむことが、一番だと思います。ご家庭によって楽しみ方はそれぞれかと思いますが、“我が家の食の楽しみ方”を見つけてみてください。

食べるということが、ただ空腹を満たすためだけのものではなく、楽しいものであってほしいと願っています。また、豊橋市の子どもたちが、心身ともに健やかに育つよう、これからも給食に携わる一員として微力ながら尽力していきたいと思ひます。

1年間、パクパクだよりを読んでくださり、ありがとうございました。

豊橋市役所 保育課 管理栄養士

### 人気献立レシピ

材料(4人分)と作り方

#### 《切り干大根の煮付け》

- ・切り干し大根 40g
- ・人参 40g
- ・油揚げ(油抜きする) 2枚
- ・油 大さじ1弱
- ・みりん 大さじ1/2
- ・だし汁 適量
- ・鶏もも肉 100g
- ・さやいんげん 20g
- ・刻み昆布 2g
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1

- ① 切り干し大根と刻み昆布は水で戻す。切り干し大根と鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。人参と油揚げは短冊切り、さやいんげんは小口切りにする。
- ② 油で鶏もも肉、人参、切り干し大根を炒めてだし汁で煮る。刻み昆布、油揚げ、調味料を加えて煮含める。仕上げに下茹でしたさやいんげんを散らす。

#### 《豆乳みそリゾット》

- ・ごはん 200g
- ・ウィンナー 50g
- ・パセリ 少々
- ・豆乳 250cc
- ・コンソメ(顆粒) 小さじ1
- ・玉ねぎ 50g
- ・コーン缶 20g
- ・油 小さじ1
- ・白みそ 大さじ1/2

- ① 玉ねぎは粗みじん切り、ウィンナーは小口切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 油でウィンナー、玉ねぎを炒める。水100cc程度を加えて煮る。
- ③ 豆乳、調味料を加え、ごはんを加える。
- ④ 仕上げにパセリを散らす。

毎月お伝えしてきた給食の献立ですが、紹介できなかった人気メニューを掲載します。切り干し大根の煮付けは、調理員さんがとてもおいしく煮てくれるので子どもたちに大人気です。豆乳みそリゾットはおやつ献立です。本来リゾットは生米を使用しますが、炊いたごはんを使った簡単リゾットです。給食の味を、ぜひご家庭でも味わってみてください。

