

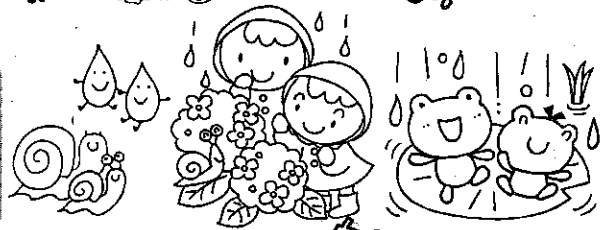


パクパクだより



紫陽花が綺麗に咲く季節となりました。梅雨に入り、気温・湿度ともに高く、過ごしにくさを感じることもありますね。

子どもはたくさん汗をかくようになるので、こまめに着替えをして気持ちよく過ごしましょう。



6月は食育月間です!

食育5つの目標



いろいろなところで『食育』という言葉を目にしたたり、聞いたりすることがあるかと思えます。

平成17年に国が食育基本法を制定しました。『食育』が注目されるようになり今年で10年が経とうとしています。食生活の乱れや生活習慣病の増加、朝食の欠食や孤食の増加など、現代の多くの問題を解決するために『食育』が必要とされています。この10年で『食育』という言葉は周知され、いろいろな取り組みが行われています。保育園でも野菜を育てて収穫体験をするなど、日々の保育の中で『食育』を行っています。しかし、まだまだ問題解決には至っていません。将来、食生活が原因で病気にならないために、また、豊かな人間性をはぐくむことができるように、今回は乳幼児期の『食育』についてお話しします。

① 「お腹がすくリズムのもてる子ども」

食事やおやつ時間を決めることや、体を使う遊びをするよう、心がけましょう。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。

② 「食べたいもの、好きなものが増える子ども」

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が大切です。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子ども」

家族や仲間などとの和やかな食事を体験することにより、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、準備にかかわる子ども」

家族や仲間のために作ったり、準備したりすることで満足感や達成感を得る経験が必要です。箸を並べる、机をふくなどの簡単なお手伝いも食育のひとつです。

⑤ 「食べものを話題にする子ども」

多くの食体験を通じて、生きる基本である「食」に興味を持つことが重要です。将来、自分の体や健康について考える基礎になります。

乳幼児期の食育は「楽しく食べる子ども」に成長していくために5つの目標が掲げられています。乳幼児期は日々の生活そのものが食育につながっています。難しく考えずに食に関する様々なことをお子さんと一緒に楽しんでみてください。



ごぼう入り肉団子

旬のごぼうを使った献立です。ごぼうは食物繊維が豊富です。粗みじん刻みにし、肉団子にすることで、子どもには食べにくい根菜類をおいしく摂取することができます。

材料（幼児1人分）と作り方

豚ひき肉	35g
豆腐	20g
卵	5g
しょうが	0.5g
しょうゆ	1.5g
ごぼう	7g
ごま油	0.3g
片栗粉	3g
塩	少々
揚げ油	

1. ごぼうは粗みじんに切り、下茹でしておく。しょうがはみじん切りにする。
2. 豚肉、豆腐、卵、しょうが、しょうゆ、塩少々を粘りがでるまで練る。
3. ごぼうを加えて更に練る。
4. ごま油と片栗粉を加えて再度練り、丸めて油で浮きあがるまで揚げる。

