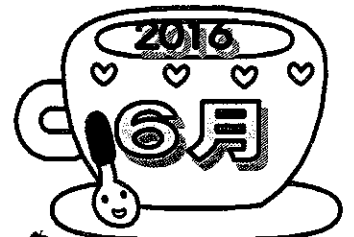




パクパクだより



明照保育園

梅雨の季節となりました。雨の日、みなさんはどのように過ごされますか？外で遊ぶことができない日には、お子さんと一緒に料理を楽しむのも良いのではないのでしょうか。

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。これからの季節は特に注意が必要です。衛生管理をしっかりと行いましょう。



6月は

食育月間!



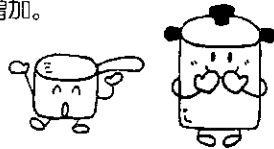
厚生労働省は、平成17年に「食育基本法」を制定しました。その頃から、認定こども園・保育園では、それまで以上に食育に力をいれて保育するようになりました。

なぜ「食育基本法」が制定されたのか、食育はどのようなことをするのか、食育月間である今月のパクパクだよりは「乳幼児期の食育」についてお話しします。

食育基本法は、国民が生涯にわたって、健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするために、食育を総合的・計画的に推進することを目的としています。私たちが毎日欠かすことができない『食』をめぐる様々な問題の対策として、食育を推進するために制定されました。

様々な問題とは・・・

- * 不規則な食事や栄養バランスの偏った食事の増加。
- * 肥満・やせ志向・生活習慣病の増加。
- * 「食」を大切にする心の欠如。
- * 「食」の海外への依存。
- * 「食」の安全上の問題の発生。
- * 伝統ある食文化の喪失。



などです。

健康で元気に生きるために、子どもの頃から、正しい食の知識を身につけていくこと、また、食を通じて身体の成長はもちろんのこと、心の成長や親子の絆を深めることが期待できる、それが食育です。

元気に遊ぶことでおなかがすき、その空腹を満たす心地良さを覚えること、まずはこれが一番大切だと思います。乳幼児期は生活すべてが食育につながっています。その一部をご紹介します。



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。

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。

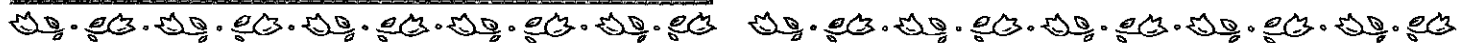


どんなことが食育なの？

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。



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。



各施設では、食育の様々な取り組みを行っています。ときには近隣の方や保護者の方のご厚意をいただくこともあるようで、とてもありがたく思います。子どもの頃のたのしい経験は大人になっても鮮明に覚えているものです。いつか子どもたちも思い出すときがくるかな・・・ 豊橋市役所保育課 松井

給食献立紹介

きな粉揚げパン

《4人分の分量》

ロールパン	1ケ
きな粉	大さじ2
さとう	大さじ2
塩	少々
揚げ油	適量

※給食ではロールパン 1/2 で提供しています。

1. きな粉とさとう、塩少々を合わせておく
2. ロールパンを油で揚げる。
3. 揚げたてのパンに合わせておい такиな粉をまぶす。

ロールパンは160℃~170℃くらいの高温の油で、サッと揚げるのがポイントです。

