



パクパクだより



梅雨の季節は、雨が多く、また気温・湿度ともに高いので、過ごしにくさを感じることもありますね。雨の日には、外で遊ぶことができないので、お子さんと一緒におやつや食事を作って楽しんでみるのはいかがでしょうか？

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。料理を作る際は十分加熱し、作ったあとは常温で長時間放置しないなど、衛生管理をしっかりと行い、食中毒を予防しましょう。

6月は食育月間！

『食育』とは、様々な経験を通して“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ます。

子どもの頃の食生活は、大人になってからの食生活に大きく影響すると言われています。健康で元気に過ごすためには、子どもの頃からバランスのよい食生活を送ること、そして、正しい食の知識を身につけていくことが大切です。

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、それが食育だと思います。そこに、栄養バランスを考え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。



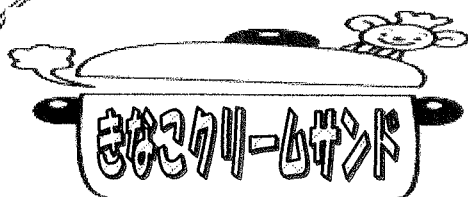
身体をよく動かすことで空腹感や食欲を感じ、その空腹をあたたかくおいしい食事で満たす心地良さを体験することが大切です。

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。



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。ひとりでの食事は、食欲がわかないこともあり、また食事内容も好きなものに偏ってしまうことがあるようです。

小さな頃から、誰かと一緒に食事をする楽しさを体験させてあげたいですね。



《4人分の分量と切り方》

- きな粉 大さじ2
- さとう 大さじ1
- 豆乳 大さじ1と1/2
- 食パン 適量

1. きな粉と砂糖を混ぜ合わせる。
2. 豆乳を少しずつ加えて混ぜる。
3. パンに塗ってサンドする。
4. 食べやすい大きさにパンを切る。

※クリームのかたさは豆乳で調整してください。

※甘さはお好みで砂糖の量を加減してください。

各施設でも、年齢に応じた様々な食育の取り組みを行っています。集団の食育の良さと、家庭の食育の良さがあります。左記の献立は火を使わずに調理できますので、幼児のお子さんであれば一緒に調理を楽しめるかと思えます。サンドするパンの1枚を型抜きしても楽しいですね。ぜひ、お試しください。

豊橋市子ども未来部保育課 松井

