



パクパクだより



梅雨の時期がやってきました。今年も大雨に注意しながら、上手く乗り切るようにしましょう。ジメジメして気分も落ち込みがちですが、カラフルな傘をさして出かけるなどし、雨の日でも楽しく過ごせる工夫ができると良いですね。また、子どもが快適に過ごせるように、こまめに着替えができると良いですね。



親子「傘」よう！

6月は「食育月間」です！

食育のたいじな5箇条

「子どもの食育」どんなことが必要？

★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。



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、美味しく味わって食べることからスタートします。子どもの頃から色々な味を経験することで、食べたいと思う意欲が育ちます。美味しさは、味だけでなく、匂いや音・見た目・歯ごたえ・食事を共にする人など、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、空腹を感じることができると、食欲と生活リズムと健康との関係が大切であることが理解できるようになります。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？～

食事を共にし、みんなで食べる楽しさを体験すると、心が豊かになり人の気持ちがわかるようになるため、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？～

食事の手伝いは、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？～

食べ物と体との関わりを知ることは、将来食べ物に興味と関心を持つ子どもに育つために大切な条件です。



きなこクリームサンド

材料（幼児1人分）と作り方

きなこ	大さじ 1/2
さとう	小さじ 1弱
豆乳	大さじ 1強
食パン	1枚（12枚切）

1. きなこと砂糖を混ぜ合わせる。
2. 1に豆乳を少しずつ加えて混ぜ、クリームを作る。（クリームの固さは豆乳で調整する）
3. パンにクリームをぬり、食べやすい大きさに切る。

みんな大好きクリームサンドです。
きなこクリームを作り、食パンにぬるだけでできあがります。おやつに是非作ってみてください。楽しいおやつ時間になるね！