



食育だより



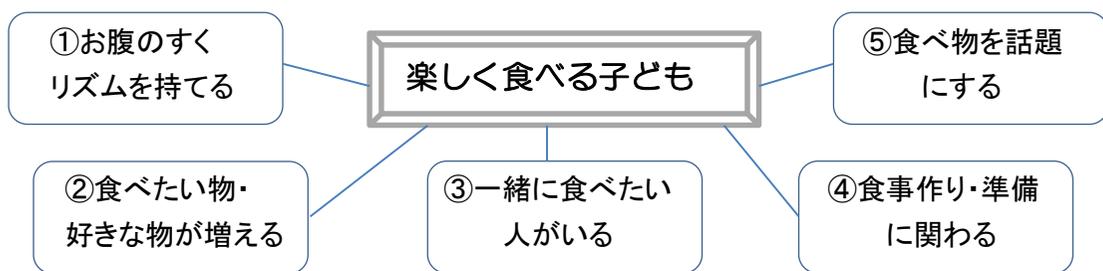
令和3年

梅雨入りとともに、肌寒かったり、蒸し暑かったりで体調を整えにくい季節です。バランスのよい食事で、心地よい食卓を囲み、心も体も元気に過ごしましょう。

6月は食育月間です

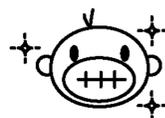


食べることは生きるための基本であり、子どもの健やかな心と体の発達に欠かせないものです。特に幼児期は食習慣を身につける大切な時期です。保育所・こども園ではご家庭と連携しながら、食育を進めていきます。



楽しく食べる子どもに成長するために、①～⑤の子どもの姿を目標に、乳幼児期から発育・発達段階に応じた豊かな食の体験を積み重ねていくことで、生涯にわたり健康な生活を送るための食を営む力が育まれていきます。

6月4日～10日は歯の衛生週間です



しっかり噛むと...いいことがたくさん！！

- 1 食べ過ぎを防止し、肥満予防になる
- 2 虫歯予防
- 3 味覚の発達
- 4 消化吸収をよくする
- 5 能を活性化する

★保育所の給食メニュー

※かみかみレシピです

カミカミサラダ

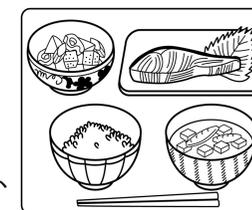
(材料:こども1人分)

- さきいか ... 3g
- 砂糖 ... 1g
- きゅうり ... 13g
- しょうゆ ... 1.5g
- にんじん ... 3g
- 酢 ... 2g
- 切り干し大根 ... 1.5g
- もやし ... 6g

(作り方)

- ①切り干し大根は水で戻し3～4cmに切って茹でる
- ②さきいかも3～4cmに切って調味料と混ぜておく
- ③にんじんはせん切りにして茹でる
- ④きゅうりもせん切りにする
- ⑤もやしは茹でておく
- ⑥水気を絞った切り干し大根・にんじん・もやしと②のさきいかときゅうりを和える

子どものための「献立づくり」



★献立づくりのポイント★

① 1汁2菜を基本とする

ごはんを中心として、1汁2菜(汁ものと主菜・副菜)の献立にすると、バランスよくとることができます。

(※ただし、汁ものとりすぎは塩分が多くなりやすいので注意が必要です)

② 最初に主菜を決める

献立は、まず子どもの成長に欠かすことのできないたんぱく質源となる主菜を決め、次に主菜にあった副菜を考えると、バランスがとりやすくなります。

<ステップ1>食材を決める

主菜は曜日ごとに、メインの食材を決めると、献立作成が楽になり、食材の偏りも少なくなります。(※下の表は曜日ごとの例です)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日

<ステップ2>調理法を決める

調理法をあらかじめ決めておくと、似たような料理ばかりになることを避けることができます。生活習慣病予防のためにも、脂質や塩分の摂りすぎには注意しましょう。



③ 主菜に合わせて副菜を決める

副菜は、野菜や芋、きのこ、海藻などを組み合わせたおかずにしましょう。体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源となります。

<ステップ1>食材を決める

栄養価の高い旬の食材を中心に、緑黄色野菜は毎日摂るようにしましょう。

<ステップ2>調理法と味つけを決める

できるだけ主菜とかぶらないように、副菜の調理法と味つけを決めます。

★給食献立を参考にした献立づくり★

保育所・こども園の給食は、子どもの成長、健康維持に必要なエネルギーや栄養素を満たすことができるよう献立を作成しています。子どもの苦手な食べ物も食べやすく調理して提供していますので、是非、ご家庭での献立づくりの参考として下さい。