



『給食だより』

5月号

新しいクラスになり約1ヶ月、環境にも少しずつ慣れてくる時期だったはずですが、新型コロナウイルスの影響で慣らし保育の中断や、慣らし保育がまだ始められていないお子さんもいらっしゃいます。早く平穏な日常が訪れることを願うばかりです。

家庭保育のご協力を頂いている保護者の方は、在宅勤務の傍ら、三度の食事を用意することも大変なことと思います。食事には、お腹を満たす身体の栄養面と楽しい食事で心を満たす精神面があります。なかなか外出が出来ない今こそ、親子で食卓を共にする楽しい食事での栄養を満たせる機会になればいいですね。

2005年に食育基本法が制定され今年で15年になります。

保育園での食育は「乳幼児期に育てたい“食べる力“として心と身体の発達につながるという5項目を位置づけています。

子どもの育ちを支える食育の目標

- お腹が空くリズムのもてる子どもに
- 食べたいもの、好きなものが増える子どもに
- 一緒に食べたい人がいる子どもに
- 食事作り、準備にかかわる子どもに
- 食べものを話題にする子どもに



保育園における食育の目標は、食を営む力の基礎を培うことです。

食育=調理保育と捉われがちですが、それだけではなく、乳児期の食育は空腹が自然に感じられるようにたくさん遊び、「お腹が空いた」という空腹感から「食べたい」という食欲を感じ、空腹を満たすことが“心地よい“と思える繰り返しの生活の中で、好きな人と一緒に食べる食事が待ち遠しい、食べることが楽しいと思える子どもに成長してほしいと願っています。

長いお休みだと生活リズムが乱れがちですが、①起床 ②朝食 ③昼食 ④午後食 ⑤夕食 ⑥就寝 の時間をだいたい決めると一日のリズムが作りやすいです。



ご家庭で子どもと一緒に楽しめる食育&食事

ひよこ組さん

- 授乳の時から食育は始まっています。落ち着いた環境の中でこどもをしっかりと抱き、目を見て話しかけながら授乳しましょう。
- 離乳食が始まり、初めて経験する食べ物の味や形、色、口当たりなど子どもが嫌がるのは自然なことです。大人でも初めて見る食べ物を他者が美味しそうに食べている姿をみれば、自分も食べてみようかなと思うのと同じように、子どもも、大人がおいしそうに食べている姿を見ることが、励ましてもらって徐々に食べられる食品の量や種類が増えていきます。楽しい食事につながります。

すみれ組さん

- 乳歯も生え揃う子も出てきます。「噛んで味わう」経験をさせてあげましょう。
- 手づかみ食べは自分で食べたい意欲の表れです。たくさんさせてあげましょう。

もも組さん

キャベツやレタスちぎり、サラダのトッピングなど子どもが「できた!」と思えるお手伝いの経験が出来るといいですね。一緒に型抜きクッキーを作るのも楽しいですよ! (これから保育園でも取り入れていきます) レシピをご紹介します。

型抜きクッキー

＜材料＞子ども 10人分	＜作り方＞
バター 125g	① バター、牛乳を冷蔵庫から出し、常温にする。
砂糖 80g	② ボウルにバターを入れ、クリーム状になるまでよく混ぜる。
牛乳 15g	③ 砂糖を2~3回に分けながら加え、さらに混ぜる。
小麦粉 225g	④ 牛乳を加え、よく混ぜる
小麦粉(打ち粉用) 少々	⑤ 薄力粉をふるいながら入れ、ヘラなどでさっくりと混ぜる。
※牛乳の分量を卵に替えても美味しく作れます。	⑥ 全体がまとまり、粉っぽさがなくなったら、台の上に打ち粉をして綿棒で生地をのばす。(厚さ5mm位)
※子どもが型抜きする時は生地を厚めにのばすと型抜きがしやすいです。	⑦ 生地を型で抜き、180℃のオーブンで10~15分ほど焼く。

