

きゅうしょくだより

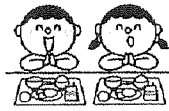
牛窓ルンビニ保育園
令和5年 5月

『食育』をとおして、子ども達に伝え、育てたいこと



食べ物を選択できる能力

日本には、たくさんの食べ物があふれています。しかし、そのすべてが体にいいものとは限りません。元気な体をつくるためには、多くの食べ物の中から選択し、組み合わせられる能力が大切です。



食べ物のたいせつさを知る能力

食べ物がどのようにつくられ、食卓まで運ばれてくるのか、その育ちを知ることは、食べ物に命があることを知り、その命をいただくことに対する感謝気持ちをもつことにつながります。

味がわかる能力

味覚は、幼いころから、自然の食べ物をいかにたくさん食べてきたかによって違ってくるといわれます。味覚を育てるには、いろいろなものを食べ、食べ物が本来もっている味をおいしいと感じられる能力を身につけることが大切です。



自分で料理できる能力

五感を使って行う料理は、子ども達の創造力や集中力を育て、自信にもつながります。そして、将来の自立にも欠かせないものです。また、食卓の準備を手伝うことで、食器の扱いや並べ方など、日本の食文化を学び、工夫する力も育まれます。

現代の子ども達を取り巻く食卓の風景 **さまざま「こしょく」**

今の子ども達の食事お実態について、専門家の間では「こ食」という言葉が使われています。この「こ食」という言葉には、いろいろな意味があります。

「孤食」=ひとりで食べる

核家族が進み、親は仕事、子どもは塾通いで多忙など、家族そろっての食事がむずかしくなっているよ

「個食」=自分の好きなものを

同じテーブルを囲んでいても、家族がそれぞれ別のものを食べているという現象がみられます。

「固食」=自分の好きな決まったもの

毎日同じようなものしか食べない単調な食事を続けている子どもも少なくありません。

「小食」=食べる量が少な

朝ごはんを食べない子が増えています。夜更かしをし、寝る前にお菓子などを食べたりして、朝、起きた

このような「こ食」は、体に悪影響を及ぼすだけでなく、子ども達の精神面にもさまざまな影響を与えることとなります。最近では、現代っ子に、すぐキレる子が多いのは、食の偏りと大きく関わっているのではないかという研究も進められています。

★スナップエンドウとベーコン炒め(旬の食材レシピ)

材料	分量	作り方 (幼児1人分)
スナップエンドウ	20	① スナップエンドウはすじをとって、斜めに一口大に切っておく。(すじをとって切らずにそのままつかってもよい。) ② ベーコンはお好みでスライスしておく。 ③ フライパンに油をしいて、ベーコンとスナップエンドウを炒め、火がとおったらもやしも加えてさっと炒めて、塩・こしょうとしょうゆで味を整える。
ベーコン	5	
もやし	30	
油	1	
塩・こしょう	0.5	
しょうゆ	1	

○今月の食育

5月10日(木)スナップエンドウの下処理
5月14日(火)グリーンピースの皮むき
5月17日(金)そら豆のさやむき
★5月24日(金)カレーパーティー
5月30日(木)おにぎりクッキング (3歳・4歳・5歳)
★印の日は、3、4、5歳児のみエプロン、三角巾、マスクの用意をお願いします。

日	曜	献立名	朝おやつ	3時のおやつ	家庭でとってほしいもの
1	水	麦ごはん チキンアドボ チョレギサラダ キャベツと竹輪のオイマヨ炒め バナナ	ビスコ 牛乳	パウムクーヘン ★牛乳	海藻類
2	木	ごはん 味噌焼肉 マセドアンサラダ 大豆の磯煮 グレープフルーツ	きな粉トースト 牛乳	まがり煎餅 牛乳	野菜類
7	火	こいのぼりランチ(鶏肉の唐揚げ スパゲティ アスパラ ミニトマト ゼリー)	かりん糖 お茶	柏餅 牛乳	大豆製品
8	水	ごはん 納豆と豚肉の味噌炒め 田舎汁 きゅうりともずくの酢の物 グレープフルーツ	バナナ 牛乳	いちごのパウンドケーキ 牛乳	芋類
9	木	麦ごはん 魚の野菜あんかけ カニ風味サラダ じゃが芋のそぼろ煮 バナナ	あんトースト 牛乳	たこ焼き ★牛乳	野菜類
10	金	ごはん ミートローフ おかかスパゲティ スナップエンドウとベーコンのソテー オレンジ	バナナカステラ 牛乳	くる棒 牛乳	緑黄色野菜
11	土	タンメン オレンジ	白い風船 牛乳	雪の宿 牛乳	野菜類
13	月	ごはん 豚肉の胡麻照り焼き 卵の花 キャベツと玉子のサラダ バナナ	飲むヨーグルト	ドーナツ 牛乳	大豆製品
14	火	アラスカごはん 魚の香り揚げ 法蓮草の白和 むらくも汁 オレンジ	ジャムサンド 牛乳	アップルケーキ ★牛乳	きのこ類
15	水	ごはん 豚肉のマーレード焼き コーンサラダ 南瓜の煮物 グレープフルーツ	海老せん 牛乳	芋けんぴ 牛乳	海藻類
16	木	ごはん じゃがいもとウインナーのグラタン イタリアンサラダ 豆苗炒め バナナ	牛乳もち お茶	焼きおにぎり 牛乳	野菜類
17	金	ごはん 鶏肉の香味焼き 南瓜のサラダ そら豆 オレンジ	コーンフレーク 牛乳	丸ぼうろ 牛乳	芋類
18	土	きつねうどん りんご	ポーロ 牛乳	レーズンパン 牛乳	野菜類
20	月	ごはん 魚のオランダ揚げ チーズポテト ひじきのミルクサラダ オレンジ	一口カステラ 牛乳	ケーキ 牛乳	大豆製品
21	火	ゆかりごはん 巣ごもり玉子 切干大根の煮物 もずくの味噌汁 バナナ	チーズトースト 牛乳	Ce Feプリン 牛乳	芋類
22	水	麦ごはん 肉豆腐 マカロニサラダ ブロッコリーのおかか和え オレンジ	みかん缶 牛乳	田舎蒸しパン 牛乳	野菜類
23	木	ごはん 鶏肉のマヨパン粉焼き じゃがバター 小松菜のツナ和え グレープフルーツ	フルーチェ	レーズンとコーンフレークの クッキー ★牛乳	緑黄色野菜
24	金	カレーライス オレンジ	きな粉餅煎餅 牛乳	ゼリー 牛乳	野菜類
25	土	肉味噌そば りんご	動物ビスケット 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳	緑黄色野菜
27	月	ごはん 豚肉の冷しゃぶ 人参しりしり 煮豆 オレンジ	ハーベスト 牛乳	かりん糖 牛乳	芋類
28	火	麦ごはん 筑前煮 南瓜の天ぷら ちりめんごま和え バナナ	マリ-ビスケット 牛乳	レモンケーキ 牛乳	きのこ類
29	水	ごはん 鶏肉のオーロラ和え ツナサラダ きくらげと玉子のスープ グレープフルーツ	ブルー 牛乳	フレンチトースト ★牛乳	野菜類
30	木	ごはん 厚焼き玉子 じゃが芋の照り焼き 法蓮草の浸し オレンジ	シガーフライ 牛乳	カルシウム煎餅 牛乳	大豆製品
31	金	麦ごはん 煮魚 小松菜とベーコンの玉子炒め ポテトサラダ オレンジ	クラッカーサンド 牛乳	クッキー 牛乳	野菜類

※メニューの変更がある場合があります。