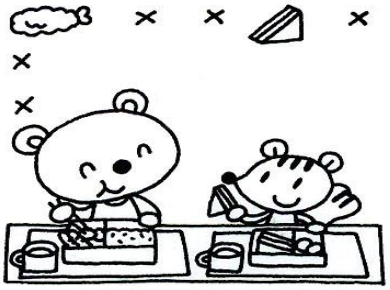

2021年 6月

小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより6月号

じめじめとした梅雨の時期がやってきます。
この時期は、高温多湿のため体調をくずしやすくなります。
体調管理のひとつとして、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

『6月は食育月間です』

食育とは・・・
〇生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
〇様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

平成17年6月に成立した「食育基本法」をもとに食育を重点的に推進し、国民への浸透を図るため、毎年6月が「食育月間」と定められました。そして、毎月19日が食育の日と定められています。

～給食での取り組み～

日本は、昔から「米」を中心とした食事をしてきました。ごはんと汁物を中心に、魚・野菜・豆・海藻などを組み合わせた和食は、脂肪が少なく食物繊維もとれるので、健康に良いと他の国からも注目されています。

和食に多く使われている食べ物の頭文字をつなげると、「まごは（わ）やさしい」になります。

ご家庭でも献立をつくるポイントとして「まごは（わ）やさしい」にあたる食べ物が何種類あるかお子さんと一緒に探してみてくださいね。

＜食育計画6月＞

＜0歳＞一人ひとりの発達・発育状況を把握し、食事を進めていく。
＜1歳＞食べようとする気持ちを大切にする。
＜2歳＞自分で食べようとする意欲を大切にする。

子どもたちに人気のあった先月のレシピ

＊まぜるだけの簡単ピラフ＊

＜材料＞4人分
- ・米・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1.5合
- ・水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1カップ半
- ・お好みの野菜(ミックスベジタブルなど)・・・適量
- ・ツナ缶・・・・・・・・・・・・・・・・・・・半分
- ・コンソメ(粉末)・・・・・・・・・・・・3g

＜作り方＞
①炊飯器に洗米した米、水を入れて炊く。
②炊きあがったら、野菜(茹でる)、コンソメ、ツナを入れてよく混ぜる。
③お好みでパセリを振って完成。

他の野菜を加えても彩りがよくたくさん野菜を食べられる一品になりますね。

＜食事に関するQandA＞
Q.食べる時と食べない時(食べムラ)があるのですが、栄養は足りてるのでしょうか？

A.食べる量が安定しない食べムラは、意思表示がはっきりできるようになり、自我が芽生えてくる幼児期によく見られる食行動です。
身体測定などで発育に問題がなければ、1回の食事での食べムラはあまり気にせずに、ある程度長い期間で考えていきましょう。

＜対応策の一例＞
☆きちんとおなかをすかせる(おなかをすかせるために体を動かすのも効果的)
☆一回に出す食事の量を調整する(全部食べられたという達成感を持たせる)
☆食事に集中できる環境づくりをする(落ち着いて食べられる時間を作る)
☆食事を一緒につくる、準備する(食べ物への興味を持たせる)