

きゅうしよく だより

2019年 6月号

6月は“食育月間”です。食育の目的は「食に関する知識を習得し、自分自身の食を選択する力を身につけること」です。お手伝い、お買い物など、ご家庭でも出来る身近な食育はたくさんあります。きゅうしよくだよりでは、親子で楽しめる、食に関する様々な情報をお届けします。ぜひ、お子様と一緒に読んでください!

楽しく食べる子どもに

「食」は、子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせない大切なテーマです。「食」の大切さを意識し、豊かな食の体験を積み重ねていくことで、子どもたちは生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることができます。

～食からはじまる健やかガイド～

★食事のリズムがもてる

ぐっすり眠り、たっぷり遊んで空腹感を感じることで、食欲や生活のリズムが健康にはとても大切であることがわかるようになります。

「食事のとき、おなかはずいていますか?」

★一緒に食べたい人がいる

みんなで食べる楽しさを体験していると、人の気持ちがよくわかるようになり、思いやりの心が育ちます。

「食事の時間は楽しいですか?」

★食生活や健康に主体的にかかわる

「食べたいもの」を話したり、食事の準備を一緒にしたり、本や遊びを通して、食べものや身体の話に親しむことで、食べものに興味と関心を持てる子どもに育ちます。

「食べ物の話をよくしていますか?」

厚生労働省「楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～」より

★食事を味わって食べる

食事の楽しさは美味しさを知ることからはじまります。さまざまな味を経験し、いろいろな食品を見て、触ることで食べようとする意欲が育ちます。

「おいしさを見つけられていますか?」

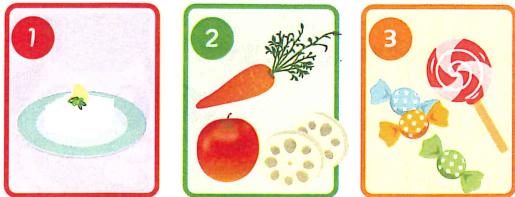
★食事づくりや準備にかかわる

料理や買い物など、食事準備のお手伝いは、子どもの生活技術を高めるだけでなく、親子のコミュニケーションにもなります。

「いっしょに食事づくりをしていますか?」

キッズチャレンジクイズ

「歯」をきれいにしてくれる食べ物はどれでしょう?



きっちんて まないた とんとん おんがくかい

まな板の上で材料を刻むリズムカルな音が台所から聞こえると、「今日のおかずは何だろう?!!」という期待感と共に、食べる意欲がわいてきます。



正解: ②野菜や果物など食物繊維を含む食べ物
食物繊維が歯ブラシの役割をして、歯の表面の汚れを落としたり、唾液の分泌を促してくれます。ただし、歯みがきの代わりにはなりません。食後、おやつ後はしっかり歯をみがきましょう!

きせつの食べ物探偵団♪ 「さやいんげん」

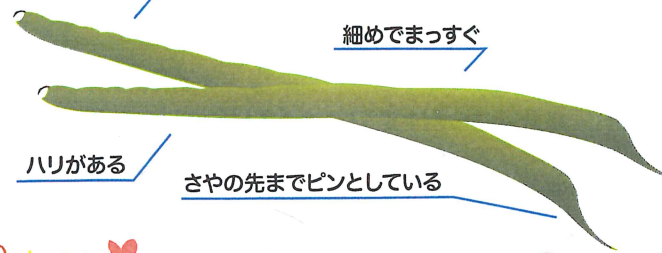
さやいんげんの選び方

鮮やかな緑色

細めでまっすぐ

ハリがある

さやの先までピンとしている



栄養素

カロテン(目や皮膚の健康を保つ)

豆知識

ゆでる前にまな板の上にさやいんげんを並べ、塩を少々をふりかけて手の平で「する」と、細かい産毛が取れて口当たりが良くなります。(オクラの産毛も同様にしてとることができます!)

つくろう食べようお料理大好き!

きせつの食べ物で料理 インゲンの胡麻和え

材料:2人分

インゲン	120g(12本)
すりごま(白)	19g(大さじ2弱)
砂糖	9g(大さじ1)
醤油	18g(大さじ1)

作り方

- ①インゲンは4cm幅にカットし、沸騰した湯に塩(分量外)を加え、1~2分茹でて水を切っておく
- ②①のインゲンを【調味料A】に混ぜ合わせる



子どもに人気のおやつ バナナパンケーキ

材料:2人分

卵	50g(1個)
砂糖	23g(大さじ2・1/2)
牛乳	75ml(大さじ5)
バニラエッセンス	数滴
小麦粉	100g(1カップ弱)
ベーキングパウダー	4g(小さじ1)
バナナ	90g(中1本)
油	適量

作り方

- ①ボウルに【材料A】を入れ、泡だて器で混ぜ合わせる
- ②【材料B】はよく混ぜ、①にふるい入れて混ぜ合わせ、1cmの角切りにしたバナナも加えてよく混ぜる
- ③フライパンに油をしき、クッキングペーパーでしっかりとふき取る
- ④③に②の生地を丸く流し入れ、弱火で表面にぷつぷつと気泡が出てくるくらい3分ほど焼く
- ⑤ひっくり返してさらに2分ほど焼き、お好みでバナナの輪切りを飾る

