

食育だより



令和8年度 春号

苫小牧市こども未来部
幼保施設課栄養士発行

新年度が始まって2ヶ月が経ちましたね。4月から新しく入園したお子さんも進級したお子さんも保育園の生活に慣れてきたでしょうか？

6月は『食育月間』です。『食育』と聞くと特別なことのように思ってしまうのですが、何気なく行っている日々の声掛けも十分な食育です。おはしの持ち方やよく噛んで食べること、食事の前の手洗い、あいさつなどご家庭でも一緒に取り組んでみませんか？

【食事のマナーをチェックしてみましょう♪】

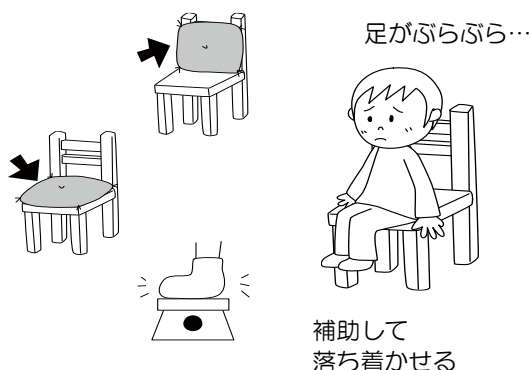
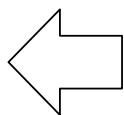
- 正しい姿勢で食べられている？
- 上手に食具を使えている？
- バランスの良い食べ方をしている？
- 正しい衛生習慣は身につけている？
- 食事のあいさつがしっかりできている？



これらのことを意識して家庭で食事をしていますか？あまり意識し過ぎてせっかくの楽しい食事が台無しになってしまうのも困りますが、きれいな仕草やマナーで食事することはとても大切なことです。まだ小さいからといってマナーに無頓着していると、子どもが大きくなった時に恥ずかしい思いをしたり、苦労するかもしれません。

幼児期からできる食事のマナーをちょっぴり紹介しますので、お子さんと一緒にチェックしてみましょう！

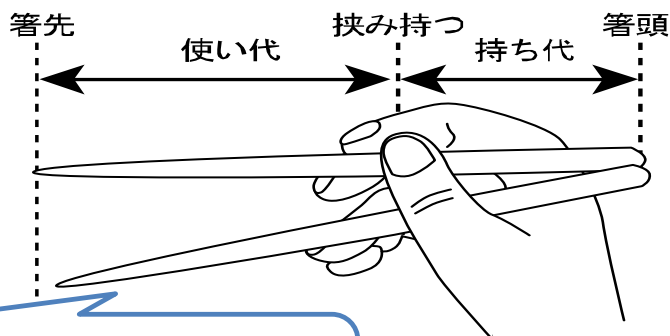
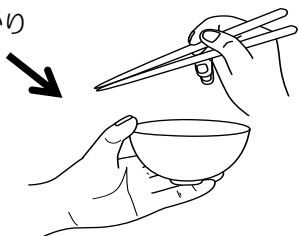
☆正しい姿勢で食べられているかな？



☆おはしは正しく持っているかな？

スプーンやフォークが下持ちで上手に使えるようになったら箸に挑戦しましょう。気長に焦らず繰り返し教えましょう。

お茶碗はしっかり
持ちましょう！

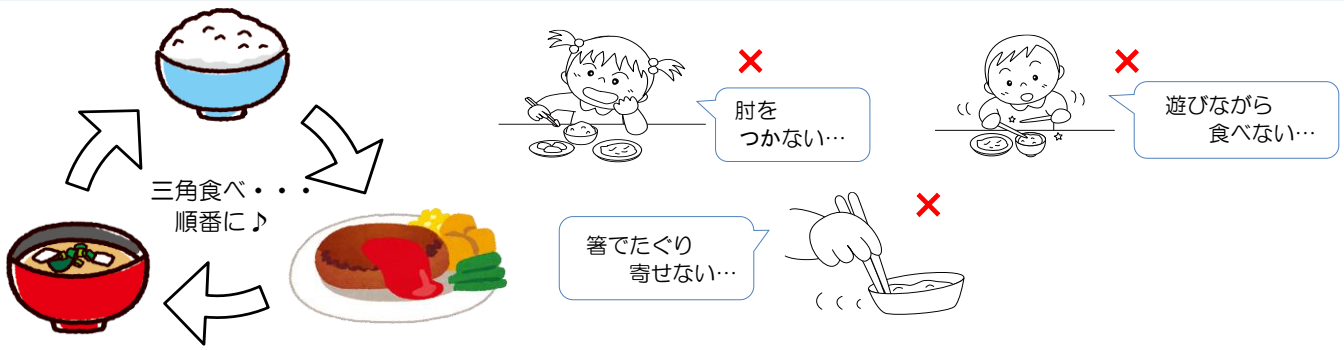


親指・人差し指・中指の3本でつまみ、薬指で軽く支えます。上になった箸だけが動きます！

裏面もご覧ください。

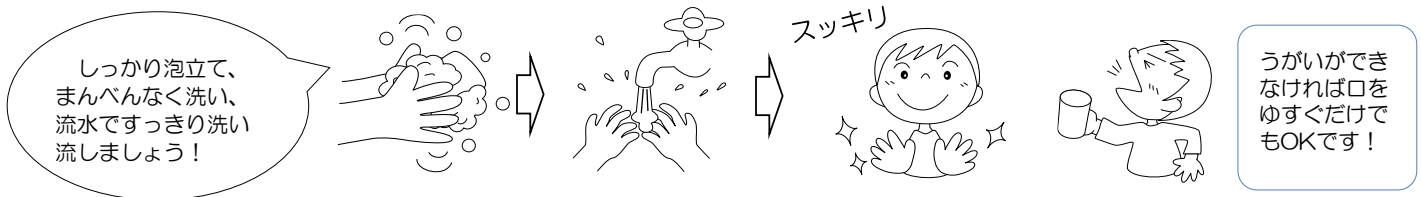
☆正しい食べ方をしているかな？

子どもは好きな物ばかり食べてしまいがちです。均等に食べられるよう、三角食べを意識させましょう！
肘をついて食べたり、食器を箸で引き寄せない等、最低限のマナーを親が手本を見せて教えましょう。



☆正しい手洗い・うがいは身につけているかな？

帰宅後はもちろんですがトイレの後や食事の前にもしっかり石鹸を使って手洗いを習慣化させましょう。
うがいもできると更に良いですね！



☆食事のあいさつはしっかりできているかな？

挨拶はマナーの基本です！『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつをしっかり習慣付けましょう。



6月が旬!! グリーンアスパラ

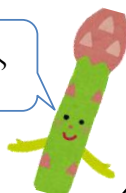
アスパラギン酸が豊富で、うま味とコクのある野菜です。

節々にあるハカマや固い根元近くの皮は、ピーラーなどで剥いておくと美しく口当たりもよく仕上がります。茹でる時は、切らずに長いまま茹でることで、うま味や栄養分の流出を減らせます。少なめの湯に塩を入れて数十秒ほど蒸すと、さわやかな香りや自然な甘みを堪能できます。

新鮮で美味しいアスパラガスを見分けるポイントは次の3つ!!

- ★穂先が締まっている
- ★切り口がみずみずしい
- ★全体が太く真っ直ぐ

参考にしてね♪



「ヨーグルト パンケーキ」

●材料 (4人分)

- ・ホットケーキミックス 60g
- ・スキムミルク 12g
- ・プレーンヨーグルト 80g
- ・サラダ油 小さじ1

※保育園ではカルシウム強化のためスキムミルクを使用しますが、なくても美味しくできますよ☆

●作り方

1. ホットケーキミックスとスキムミルクをよく混ぜ合わせておく。
2. 1にプレーンヨーグルトを混ぜ合わせる。(生地のかたさは水で調節する)
3. ホットプレートやフライパンにサラダ油を敷き、焼いていく。



←保育園の給食レシピをHPに掲載しています。

参考にしてみてください♪