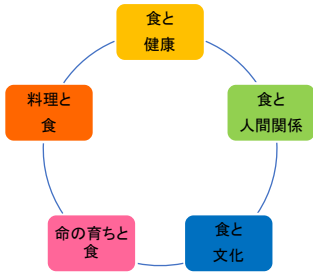


食育だより

NO.1 令和5年4月28日発行

新年度が始まり、あっという間に一か月が経ちました。少しずつ新しい環境に慣れてきて子どもたちの笑顔も増え、毎日の給食やおやつを楽しみに過ごしている様子も見られます。今年度もクッキングや菜園活動などに取り組みながら、「食」を楽しみ、大切に作る心を育てていきたいと思ひます。



食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識を習得し、健康的な食生活を送れる人間を育てることです。

食事を楽しんだり、栽培や収穫、旬の食材を味わうなどの活動を通してしっかりと食べる力を育てていきたいと思ひます。



菜園活動



こども園の畑では玉ねぎの濃い緑の葉っぱが力強く伸びていて、少しずつ玉ねぎの姿が見えるようになってきました。「たまねぎちよっと大きくなってきたなあ」「もうすぐたべれる?」とこどもたちは楽しみにしています。

先日、3・4・5歳でほうれん草の収穫をしました。根元の方をやさしく摘んで丁寧に収穫をしてくれました。みんなで収穫したほうれん草の土を洗い落としたり、お当番が給食室に届けてくれました。「お願いします」「明日のお汁に入れるね」という調理員とのやりとりを通して、食べ物はどうなっていくのかに関心をもったり、給食を作ってくれる人との繋がりを育んでいます。



よい姿勢で楽しく食べよう!

食べる時の姿勢は、集中力や噛む力に大いにかかわりがあります。悪い姿勢でいるとあごが動かしにくく噛む力が弱まったり、本来力を入れなくてもいいところに力が入り、座っているだけで疲れていきます。「集中して食べてくれない」「しっかり噛まずに飲み込んでいるかも」と感じる時は、よい姿勢になっているか確認してみてください。

食べる時のよい姿勢

- ☆腰・ひざ・足底が直角
- ☆骨盤を立てて背筋をまっすぐに伸ばす
(猫背になっていない)
- ☆足の裏が全部ついている

足がしっかりと踏ん張れる体勢になっていると

体全体に力が入りやすくなり、噛む力や口の機能の発達も進みます。高さが合わない時の調整はタオルをたたんだものを敷いたり、足置きを追加してテーブルとの適切な距離を保つ工夫ができるといいですね。こども園では牛乳パックやバスマットなどで高さを調整した足置きや座布団、背あてなどで正しい姿勢になるようにしています。



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

テーブルとおなかの間はこぶし1つ分あける

足の裏を床や足置きにつける

肘の角度が90度になるくらいがちょうどいい高さ

こどもたちと“しろくまちゃんのほっとけーき”と一緒に読んでみると美味しそうにホットケーキが焼ける様子に夢中になって見えています。ホットケーキミックスを使えば簡単に作れるホットケーキですが、今回はしろくまちゃんとおなじ作り方を紹介しますので、ご家庭で一緒に作ってみてくださいね。



【直径15センチのホットケーキ5枚分】

- ・卵 1個
- ・牛乳 100ml
- ・砂糖 40g
- ・塩 ひとつまみ
- ・薄力粉 120g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1
- ・サラダ油 少々

- 1 ボウルで卵をといたら、砂糖・塩・牛乳を入れて混ぜます
卵の白身がしっかりと混ざり合うとふんわりします
- 2 ふるった粉類(薄力粉とベーキングパウダー)を入れて混ぜます(少しダマになっても大丈夫!)
- 3 フライパンにサラダ油を少々塗って弱火にかけたら、生地をおたまですくって落とします
- 4 ぷつぷつと生地に気泡ができてきたら裏返し、両面が焼けたらできあがりです