



食育だより

こども園めばえ
令和5年8月

残暑が厳しいですが、虫の音とともに秋が近づいてきています。
子どもたちは夏の疲れが出るころです。日中はまだまだ暑くても朝晩は涼しくなっていますので、食事や体調管理に気をつけて元気に秋を迎えましょう。



★ 不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もさっぱりした物になりがちです。そればかりではスタミナ不足が心配です。

体を作るたんぱく質や体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテで様々な症状が出てしまいます。

豚肉やレバー・うなぎ・枝豆・ごま・胚芽米など、**ビタミンB群の豊富な食材**を摂るようにしましょう。



★ 食欲増進する食事

夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅・レモンなどの**酸味を使って食欲増進**を図りましょう。

スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、様々な効果があります。



“さあ、たのしいたいけん”

カレー作りに挑戦!

5歳児さんがカレー作りに挑戦しました。エプロンや三角巾をつけ、ウキウキ気分の子どもたち。調理室に入ると、目に入るものが気になり「これは何?」「何に使うもの?」「あっ!〇〇するんじゃない?」と調理器具や備品に関心を持っていました。初めて使うピーラーに苦戦しながらも徐々に慣れ、野菜の皮をむいたり、調理の先生と一緒に包丁で切ったり。“何でじゃがいもを水につけるのか”“何でリンゴを入れるのか”等、疑問に思ったことを尋ねたりして、調理の方法にも興味・関心をもつことができました。切った野菜を炒め、お水を入れて煮て、カレールーを入れて完成!!



自分たちで作ったカレーはとても美味しかったようで、おかわりをして食べていました。今回の体験を通し、クッキングに興味を示し『お家でも作ってみよう』という子どももいました。お家でもお母さんのお手伝いが少しずつできるようになるといいですね。



野菜の皮をむき、切ります ⇒ 肉と一緒に炒めます ⇒ お水を入れて煮ます ⇒ カレールウを入れて完成

★ 食事の自立ステップ

食事は楽しく、そして適切に声をかけながら援助していくことで、食べさせてもらう～自分で食べる～食べた物を片付ける、というように食の自立は徐々に進んでいきます。お子さんの食事の自立を確かめてみましょう。

0歳

手づかみで食べる

手づかみ食は、目と手と口の協調運動です。これが上達すると、食器や食具が持てるようになります。



1歳

スプーンを使い始める

食べこぼしは多いものの自分で積極的に食べようとします。**味や食感に関する言葉をかけましょう。**



2歳

スプーンで上手に食べられる

食べ方が上手になる一方、好き嫌いやあそび食べが始まる時期です。「食べなさい」ではなく**「おいしいなー」と食べの興味を誘いましょう。**

3歳

箸を使えるようになる

食材や調理への興味も生まれ、食の自立が進みます。**食事の時の姿勢やマナーなどを伝えていきましょう。**

4・5歳

自立は完了 お手伝い開始

マナーも身につき、食事の自立が完了したら、**配膳や片づけのお手伝いもスタートさせましょう。**



何してるの?

園庭で遊ぼうとしていたさくら組さん。何か大きな音がして近寄って見ると、大きなトラクターを発見!!

稲刈りをしている最中で、「がんばれー!!」と応援していました。おばあちゃんに「茶色い粒がお米になるとよ」と教えてもらい、不思議そうにしながらも何か心の中で感じたようで、スコップを使い砂を掘り、畑仕事の真似をしていました。食への関心が芽生えたのかのしれませんがね



