



# 食育だより 春号



令和6年4月

あおぞら保育所①

ご入園・ご進級おめでとうございます♪

新年度、新しい環境に子ども達は、大きく胸を膨らませていることと思います。私たち調理員も、一年間子ども達が元気に過ごせるように、安全で栄養満点な、美味しい給食を作っていけるように頑張ります！今年度も、よろしくお祈りします☆

## 献立紹介

エス肉（ニック）じゃが（大人1人分、子どもの分量は2/3）

＜材料＞	豚肉うすぎり	40g	人参	20g	玉ねぎ	30g
	じゃが芋	70g	グリーンピース（冷凍）	4g	カレー粉	0.1g
	サラダ油	1.5g	砂糖	3g	みりん	2g
	しょう油	7g	水	60cc		

- ＜作り方＞① 豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋は食べやすい大きさに切る。  
 ② 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、人参・玉ねぎ・じゃが芋を入れてさらに炒める。  
 ③ ②に水を入れ野菜が柔らかくなるまで煮る。  
 ④ ③に、砂糖・しょう油・みりん・カレー粉を入れ煮る。



## 春の旬の食材

キャベツ・新玉ねぎ・たけのこ・アスパラガス・スナップえんどう・セロリ・キウイ・いちご・鯖（さわら）・鯉（かつお）・鯛（たい）・しらすぼし



## お別れ昼食会

3月27日にお別れ昼食会を開催しました☆

献立は、ぞう組（卒園児）のリクエストに応じて子ども達の大好きなカレーやフルーツヨーグルトなどを作りました♪子ども達はとっても喜んでくれて、お友達や先生と楽しく食べていました！！



## 幼児期の食の大切さ

「食べる」という活動は、人が生きていくためにはなくてはならない基本的な活動です。そして、その人が一生付き合うことになる「食習慣」の基本を培うのが幼児期です。

## 体は食べ物だけで、できている

体は、その人が食べたもので成り立っています。子どもが成長していくとき、その素材やエネルギーは、すべて食べ物から取り込みます。子どもがどんな体を培っていくかは、食べ物によって大きく違ってきます。どんな体に成長し、どんな活動ができるかは、食習慣で変わることです。そう考えると、幼児期になるべく好き嫌いをせず、バランスよく栄養のある食事を心がけていきたいですね☆

## 適切な食習慣を身につけるために、幼児期から取り組むこと

- ☆ 食事は量ではなく、バランスよく与える。
- ☆ 基本的に食べ物をご褒美にしない。
- ☆ 要求に応じて食べ物を与えないようにする。
- ☆ 嫌いな物をなくす関わりをする。
- ☆ よく噛む習慣を身につける
- ☆ 正しい姿勢やマナーで食べられるように教える。

