



食育だより



今年度も残すところあとわずかとなりました。1年で大きく成長した子どもたち、できることがたくさん増えたかと思えます。進級するにあたって、もう一度子どもたちの食事マナーをおうちでも見直してみませんか？

おうちで子どもたちの食事について悩んでいることはありませんか？
献立、好き嫌い、食べる時間がかかる、小さいと立ち上がったたり、立ち歩いたり・・・
少しの工夫で改善できるかも？ほんの一例ですが紹介したいと思います。

集中できる環境づくりを

食事中、集中できずにキョロキョロ・うろろう・・・食事時間が長くなる、さらにダラダラ食べは虫歯の原因にもなります。こんなものが子どもたちの気を散らしています。

- ・おもちゃが見える、手の届くところにある
- ・テレビがついている
- ・人がうろろうしている



- ・おもちゃを片付けてから食事をする
- ・テレビは食べ終わってからつける
- ・みんなで座って食べる



好き嫌いは少しずつ克服を

「味がいや」、「見た目がいや」、「食感がいや」など、好き嫌いにも様々な種類があります。切り方や調理法、盛り付けで食べられるようになるかもしれません！

大人がおいしい、
楽しい食事をすると
子どもたちも食事が
楽しい時間になります。

子どもたちの成長に合った
大きさや固さ、味付け、量を
1度見直してみても良いですね。

- ピーマン・・・繊維に沿って切る(苦味・青臭さが出にくい)
- 葉物野菜・・・たっぷりのお湯で茹でて、流水ですらす(えぐみを軽減できる)
味の濃いメニューに入れる(みそ汁など)
- きゅうり・・・繊維を断つように薄く切って塩もみ(青臭さが和らぐ)
- 細かく切ってハンバーグやつくね、お好み焼き、カレーなどに入れて見えないようにしてしまうのも一つの手です！
- 少しずつ、見えていても、工夫しなくても食べられるようにしていきましょう！

【進級に向けて食事ステップUP!】

園でも日々、食事マナーについてのお話をしていますが、おうちでもしっかりできていますか？
食事時間は「叱る」より「褒める」。叱ってばかりだと子どもも大人も苦痛な時間になりかねません。
できない時より、できた時にいっぱい褒めてあげてくださいね。

手洗い
あいさつ
(いただきます)(ごちそうさま)
座って食べる

お皿をもって食べる
お箸、スプーン、
フォークを正しく持つ

よく噛んで食べる
まんべんなく食べる(三角食べ)
好き嫌いせずなんでも食べる

背筋を伸ばして座って食べる
口を閉じて食べる

1週間の夕食献立案

14日 (月)		ビビンバ	豆腐サラダ	菜の花ときのこの中華スープ
15日 (火)	ごはん	鰯の南蛮漬け	れんこんのきんぴら	みそ汁
16日 (水)	ごはん	☆じゃがバターチキン	たまごサラダ	チンゲン菜のミルクスープ
17日 (木)		五目うどん	☆新玉ねぎのチーズ焼き	柑橘類(デコポンなど)
18日 (金)	☆鮭の 炊き込みご飯	豚肉のしょうが焼き	白菜の煮びたし	春野菜のみそ汁

☆鮭の炊き込みご飯(3合分)

～材料～

鮭・・・2切 塩昆布・・・15g

酒・・・大さじ3 しょうゆ・・・大さじ1 ごま油・・・大さじ1

～作り方～

- ①キッチンペーパーで鮭の水分をふきとる。
- ②炊飯器に米、調味料、水を3合の目盛りまで入れ、上に鮭と塩昆布をちらしたら、通常炊飯する。
- ③炊き上がったら鮭を取り出して皮と骨を取り除き、身をほぐして戻し、まんべんなく混ぜる。

※仕上げに大葉やネギをのせてもおいしいですよ。

☆新玉ねぎのチーズ焼き(4人分)

～材料～

新玉ねぎ・・・2個 ピザ用チーズ・・・2つかみ

塩こしょう・・・少々 オリーブオイル・・・少々

～作り方～

- ①新玉ねぎを8等分のくし切りにする。
- ②①を耐熱皿に入れ、塩こしょう→オリーブオイル→チーズを上からかける。
- ③トースターで8分程、玉ねぎに火が通るまで加熱する。



☆じゃがバターチキン(4人分)

～材料～

鶏むね肉・・・2枚 じゃがいも・・・2個 ブロッコリー・・・1株

バター・・・15g しょうゆ・・・大さじ2 みりん・・・大さじ2 塩こしょう・・・少々

～作り方～

- ①鶏むね肉とじゃがいもは一口大に切り、ブロッコリーは小房に分ける。鶏むね肉には、塩こしょうを振る。
- ②フライパンにバターを入れ、鶏むね肉とじゃがいもを焼く。焼き色が付いたら裏返し、蓋をして8～10分蒸し焼きにする。
- ③②に火が通ったらブロッコリーを加えて軽く炒め、しょうゆとみりんを加えて汁気がなくなるまで全体に絡める。

