

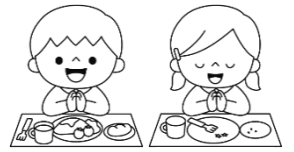
食育 だより

☺ みんなでいっしょに いただきます ごちそうさまでした ☺

冷たい北風がゆるみ、やわらかな春風に変わると卒園・進級の節目を迎えます。好きな食べ物が増えたり、スプーンやお箸が正しく使えるようになったり、挨拶がきちんとできるようになったり、家族や友達を思いやる気持ちももてるようになったりと、子どもたちは一年で心も体も大きく成長しました。

家族そろった楽しい食事の中で、たくさんの成長ぶりを感じ、声に出して褒めてあげてください。

3月



亀山市 健康福祉部

食事づくりへの参加 のススメ

食事づくりに参加することは、食べる意欲の向上につながり、食を営む力を育みます。「何を食べるか」を考えるとところから食後の後片付けまで、成長に合わせた「お手伝い」を楽しみながらやってみましょう。



★食事作りに参加する利点★

1. 食への関心：五感を刺激する魅力的な体験を通じて、食への関心が自然に高まります。
2. 苦手な食材：嫌いなものも、見たり触れたりする機会が多いと、少しずつ嫌悪感が和らぎます。
3. 「食」の知識：家族での「食」の話題が増え、旬や栄養、マナーや食文化などを学ぶことができます。
4. 自己効力感：挑戦し、達成することで満足し、人から褒められることで「自分是可以する」と感じられます。

★始める年齢★

子どもが関心を持った時が最適です。内容は子どもの成長に合わせてみましょう。

★色々なお手伝い★

機器のボタンを押す



食卓を拭く



食器を運ぶ



袋に入れた材料をこねる



ヘタをとる



葉物や海苔をちぎる



野菜を洗う



殻や皮をむく



箸でかき混ぜる



卵を割る



給食のレシピ紹介

ポテト焼き



じゃが芋	2個	青のり	少々
片栗粉	大さじ1強	塩	少々
ツナ	40g	油	適宜

1. じゃが芋は皮をむき、茹でて、熱いうちにつぶす。
2. 片栗粉、ツナ、青のり、塩を加えて、よく混ぜる。
3. 薄い円型や小判型に成型する。
4. フライパンかホットプレートを熱し、油を薄く引く。
5. 3を並べ、両面をこんがり焼く。

(つぶす、混ぜる、成形する、焼くなど、お手伝いをしながら、家族で一緒に作れるといいですね。)

※分量は子ども約4人分です。家族構成に合わせて調整してください。

一年間を振り返って

- ・ 食事の時間は楽しいですか？
- ・ 食事の時、おなかがすいていますか？
- ・ おいしさを五感で感じていますか？
- ・ 食べ物の話をしていますか？
- ・ 一緒に食事作りをしていますか？

乳幼児期は、正しい食のスタイルを身につける大切な時期です。豊かな食の体験を積み重ね、生涯にわたって健康で楽しい食生活を送れるようにしてあげたいですね。

