食育だより

食べること　大好きな　子どもに

亀山市健康福祉部

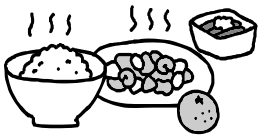
4月

入園・進級、おめでとうございます。
４月は、新しい生活の始まりの季節ですね。子どもたちは、毎日、ドキドキわくわくの連続です。
一日を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。できるだけ家族みんなで食卓につき、朝のスタートをしたいですね。

「給食」のおいしさと楽しさ

乳幼児期は、食を営む力の基礎を築く、大切な時期です。子どもたちは、園生活の中で食を楽しみ、友達と共有しながら社会性を育みます。そうすることで、健康的な食事をおいしいと感じることができる「嗜好」と「食習慣」を培います。園では、毎日の給食を「食育教材」として位置づけ、丁寧な食事支援を行っています。

給食のおいしさ



栄養バランス：主食のご飯を中心に、主菜や副菜、汁物を組み合わせます。

新鮮な食材：旬の食材を積極的に取り入れて、味覚と嗜好を育てます。

大量調理：色々な食材を大量に調理することで、特別なおいしさが引き出されます。

適時適温：食べる時間や気候などに合わせて仕上げ、提供します。

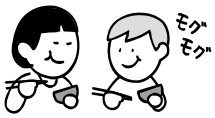
食材の形状：未発達な咀嚼・嚥下機能に合わせて、食材の大きさや硬さを調整します。

空腹・食欲：しっかり体を動かして遊び、お腹を空かせた状態で給食時間を迎えます。

感謝の気持ち：「いただきます」、「ごちそうさまでした」の意味を知り、食べ物をいただくことへの感謝の気持ちを育みます。

給食の楽しさ

待ち望む：給食室から漂ってくる調理中の匂いをかぎながら、給食を楽しみにしながら過ごします。



共食：友達や先生と一緒に食べ、おいしさを共感しながら、社会性を育みます。

食文化：年中行事や行事食、それらに込められた想いなどを知り、豊かな心を養います。

今月の給食から　おすすめレシピ

ツナハンバーグ

【 材料 】子ども４人分

ツナ	140ｇ	ケチャップ	大さじ１強
おから	大さじ３弱	パン粉	大さじ５強
玉葱	1/2 個	スキムミルク	大さじ２
人参	1/3 本	塩	少々
溶き卵	大さじ２	油	適宜

【 作り方 】

1．玉葱、人参はみじん切りにする。
2．すべての材料を混ぜ合わせる。
3．小判型に成型する。
4．フライパン等に油を熱し、３の両面を焼く。