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

3月

「食」の字は、「人が良く」「人に良い」と書きます。子どもたちの食生活は、周りの大人や友達から強い影響を受けています。一年間、それらの影響を受けながら、子どもたちは大きく成長しました。これからも食についてたくさん話をしたり、一緒に楽しい体験を重ねる中で、良い食習慣を育んでいきましょう。

食事を「楽しむ」５つのポイント

乳幼児期は、生涯にわたり続く「食生活」のスタート地点となる大事な時期です。意欲的に食べる子どもに成長していくために、初めての食べ物に挑戦しながら「食べることが楽しい！」という気持ちを育てることが大切です。

食事を味わって食べる

離乳期から様々な食品に親しみ、繰り返し食べることで、子どもが自らおいしさを発見し、意欲的に食べることができるようになります。「おいしい！」と感じるためには、食べる体験を通して、見た目、味、匂い、食感などに慣れることが大切です。

食事のリズムがもてる

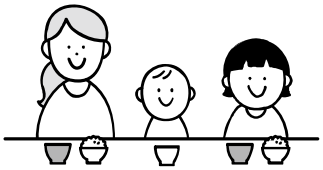
食事によって食欲が満たされると心地よく、至福のひと時ですね。空腹で食事時間を迎えるために生活リズムを整え、たっぷり遊び、ぐっすり眠り、メリハリのある生活を心がけましょう。

食事づくりや準備に関わる

年齢に合わせて、栽培や収穫、買い物や調理など、食事に関わる魅力的な体験を通して、満足感や達成感を感じることで、より主体的に食事を楽しむことができます。

一緒に食べたい人がいる

「みんなで食べるとおいしい！」と感じるのは、食べ物を通して人と共感できるからです。家族や友達との穏やかな食事は、安心感や信頼感を深め、自ら進んで食べようとする意欲が育ちます。



食生活や健康に主体的に関わる

生活や遊びの中で、食の話題に触れることで食べ物に興味や関心を持つようになります。生きる源となる「食」を生活の中心において生涯の健康につなげましょう。

今月の給食から　おすすめレシピ

切干大根の中華風サラダ

【 材料 】子ども４人分

ハム	2～3 枚	砂糖	小さじ 3 弱
切干大根	20ｇ	酢・ごま	各小さじ 1 強
人参	1/2 本	しょうゆ	小さじ 1
チンゲンサイ	1～2 枚	ごま油	少々

【 作り方 】

1．切干大根は水で戻し、食べやすい長さに切る。ハム、野菜はせん切りなど食べやすく切る。
2．1 をそれぞれ茹でて冷まし、水気を絞る。
3．すべての材料を和える。