

食育だより 3月

食べる力・生きる力を育もう



亀山市 健康福祉部

寒さの中にも、時折おだやかな陽射しが感じられ、花が咲いたり、新芽が出たり、春はもうそこまで来ているようです。

この一年を振り返り、子どもたちの目覚ましい成長を改めて感じます。これからも、早寝早起き朝ごはんを心がけ、食べる力、生きる力を育ててほしいですね。

◆◆◆◆ 「子どもの食事」で大切にしたいこと ◆◆◆◆

乳幼児期の食事は、栄養補給に加え、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけます。給食では、「おいしく食べる」「人と食事を楽しむ」ことができるよう配慮しながら食事支援をしています。日々の中で意欲的に食に関わる体験を積み重ね、生涯にわたる健康的な嗜好と食習慣の基礎を築きましょう。

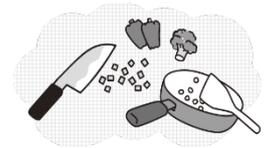
◆ 栄養のバランス

旬の食材や様々な調理法を選択しながら、主食・主菜・副菜をそろえます。また、野菜類を積極的に取り入れたり、「減塩・減糖・減脂」を心がけます。



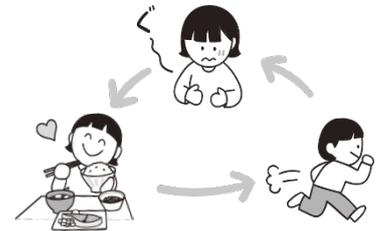
◆ 成長に合わせた配慮

咀嚼（噛む）や嚥下（飲み込む）機能などの発達に応じて、食材の種類や量、大きさ、硬さ、食具の種類などを工夫します。自主的に食べようとする姿を尊重しながら、子どもに合わせた食事支援を心がけます。



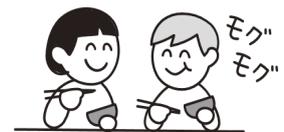
◆ 空腹を感じる生活リズム

食に意欲を持ち、食べることを楽しむためには「おなかはずいた」と感じられる生活を送ることが大切です。規則正しい生活の中で、しっかり体を動かし、食欲アップにつなげます。



◆ 挑戦できる環境

苦手なものも「食べてみよう」と思えるように環境を整えます。周りの人と「食」を楽しむことは、嗜好の獲得につながります。



◆ 感謝の気持ちを育む体験

食材を見たり触れたり、食事の準備や片付けなどのお手伝いを通じて、自然の恵みである食材や調理する人などへの感謝、生命を大切に育む気持ちを育みます。

（いただきます）



◆ 今月の給食から レシピのご紹介 ◆

ころころドーナツ

【材料】子ども4人分

| | | | |
|-----------|------|-----|--------|
| 小麦粉 | 50g | 砂糖 | 小さじ2 |
| ケーキミックス | 15g | 油 | 小さじ1/2 |
| ベーキングパウダー | 2g | 水 | 適宜 |
| 干しぶどう | 約10粒 | 揚げ油 | 適宜 |
| おから | 40g | 粉糖 | 少々 |

【作り方】

1. 小麦粉、ケーキミックス、ベーキングパウダーを混ぜ合わせる。干しぶどうは水で戻して刻む。
2. おから、砂糖、油、1、水を混ぜ合わせる。
3. 熱した油に落とし、揚げる。
4. 粗熱をとり、粉糖をまぶす。