食育だより

子どもの育ちを支える食

桃の節句を迎え、暖かい日差しや顔を出すつくしに春の気配を感じる季節になりました。

子どもたちは、この 1 年で心も体も大きく成長しました。家族でおいしく楽しい食卓を囲みながら、その成長ぶりをみてあげてください。

3月

亀山市
子ども未来部

食事を楽しもう

みんなで食べる心地よい食事は、相手を思いやる気持ちや自然の恵み、食に関わる人への感謝の気持ちを育みます。また、一緒に食事を楽しむことは、豊かな食生活の基礎となります。好き嫌いやその日の気分で食べたり食べなかったりすることもありますが、「食べることが楽しい」という気持ちを育てていきましょう。

食事の時におなかがすいていますか？

早寝、早起きや規則正しい食事によって、生活リズムを整えましょう。

十分に体を動かして遊び、食事前には空腹を感じられるようにしましょう。

おいしさを見つけられますか？

様々な味を経験し、色々な食品を見たり触れたりしていきましょう。味覚や匂い、見た目や歯ごたえなどに関心をよせ、おいしさを知っていきましょう。

一緒に食事づくりをしていますか？

お手伝いはマナーを覚えたり、よりコミュニケーションを図ることができます。

食事の準備に関わりながら、少しずつできることを増やしていきましょう。

食べ物の話をよくしますか？

日頃から食に関する話題に親しんでいると、食べ物への興味が自然にわきます。

食事やお手伝い、遊びの中で食の楽しさを言葉で伝えていきましょう。

食事を楽しんでいますか？

共食は人と心が通じ、穏やかな気持ちになれます。

一緒に作って、一緒に食べて、お互いにおいしさを伝え合いましょう。

❀ 今月の給食から　レシピのご紹介 ❀

大豆のカレー煮

【 材料 】子ども４人分

大豆（乾）	40ｇ	スキムミルク	大さじ 3 強
豚肉	60ｇ	ケチャップ	大さじ 2 弱
じゃが芋	1 個	しょうゆ	大さじ 1/2 弱
玉葱	2/3 個	コンソメ	小さじ 1
人参	1 本	カレー粉	小さじ 1/2
しょうが	1 かけ	砂糖・油	各少々
グリンピース	少々	水	250～300 cc

【 作り方 】

1．大豆はやわらかく茹でる。
　しょうがはみじん切り、その他は食べやすい大きさに切る。芋は水にさらす。
2．油で肉、しょうがを炒める。
3．１と水を加えて煮る。
4．スキムミルク、調味料を加えて煮る。
5．グリンピースを加えて火を止める。