

# 食育だより

食が育む 生きる力  
亀山市 子ども未来部

健康な心身を育むためには、毎日の食事がとても重要です。空腹を満たすだけでなく、必要なものをバランスよくとることで元気に過ごすことができます。

乳幼児期から様々な食材や料理に触れ、食べる楽しさや食への興味・関心が広がるような関わりを大切にしていきたいですね。



## ◆◆◆ 食べて 育ち 生きる力に ◆◆◆

「食べる」ことは、生きる力の源です。栄養をとるだけでなく、食事を楽しみ、人や食材への感謝の気持ちを育みながら、自分の健康を守る力につながっていきます。

家庭と園とが連携して、子どもの心と体を育て、「生きる力の基礎」を育んでいきましょう。

### ◆ 健康的な献立づくり

- ・ 「主食・主菜・副菜」がそろったバランスの良い献立

主食：エネルギーの供給源（米飯、麺など）

主菜：たんぱく質の供給源（魚、肉、大豆など）

副菜：ビタミン・ミネラル等の供給源（野菜、きのこ、海藻など）



- ・ 味覚の形成に考慮した献立

だしを活かした薄味の料理、旬の食材の使用、多様な味覚の取り入れ（甘・塩・酸・苦・旨）

### ◇ 安全・安心な食事づくり

**食中毒の予防** 衛生管理には手洗い、新鮮な食材の使用、十分な加熱が重要です。

**誤嚥等の予防** 乳幼児は「嚙む・飲み込む」機能が発達途中で、誤嚥や窒息の危険が多いので、食材の大きさや硬さ、形状などに配慮が必要です。



### ◆ 楽しく食べられる環境づくり

家族や友達と食卓を囲む「共食」は、マナーやコミュニケーション、感謝や思いやりなどを自然に学び、社会性や協調性を育む大切な場です。落ち着いた楽しい雰囲気の中で食事することで食への興味が高まり、自分で食べようとする意欲にもつながります。

規則正しい生活の中で、十分に体を動かし、食欲を高め、空腹で食事を迎えることで、食べて満たされる心地よさを感じることができます。



### ◆◇ 今月の給食から レシピのご紹介 ◇◆

【材料】子ども4人分

カニカマ	2〜3本	ホールコーン	大さじ1
キャベツ	3〜4枚	マヨネーズ	大さじ1強
人参	1/3本	ごま	少々
小松菜	2〜3株	しょうゆ	少々

### キャベツの彩り和え

【作り方】

1. カニカマはほぐす。  
野菜はせん切りなど食べやすい大きさに切る。
2. 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。

※ カニカマはハムやツナ、野菜はチンゲンサイや菜花など、季節やお好みに合わせて選んでください。

