

食育だより

食が育む 生きる力
亀山市 子ども未来部

そよ風が心地よく、過ごしやすい季節になりました。
しっかり遊んで、おいしく食べて、ぐっすり眠ることが、毎日を元気に過ごす大事なポイントです。たくさん体を動かして遊ぶと自然と食欲もわいてきます。
ご家庭でも「早寝早起き朝ごはん」を心がけていきましょう。



**** 食べたい 気持ちを 引き出す ****

食べる意欲の原点は、「お腹がすいた」という感覚です。生活リズムの乱れは、意欲、体力、気力の低下につながります。楽しく元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。子どもたちの食べたい意欲を自然に引き出し、食事の時間をもっと楽しくしていきましょう。

◆ すべての土台「お腹がすく」リズム

- ・ 早寝早起き朝ごはん

朝の光を浴びて、脳や胃腸を目覚めさせ、朝食をおいしいと感じられるようにしましょう。

- ・ 体を動かす

日中の活動量を増やすと、自然にお腹がすいてきます。

- ・ 間食（おやつ）は時間と量を決める

朝昼夕の食事に影響しないように、間食の時間や量、内容を決めましょう。



◇ 食事に集中できる環境

気が散りやすい子どもにとって、「食事をする環境づくり」はとても大切です。

食事の場所	食事をする場所はいつも同じにし、心地よい気温や湿度を保ちます。
身支度や挨拶	食事前の手洗いや「いただきます」などで気持ちを切り替えます。
穏やかな雰囲気	否定、禁止、命令の言葉やイライラした態度は子どもを萎縮させてしまいます。
正しい姿勢	足が床にしっかりつくように工夫し、姿勢を安定させます。



◆ 声かけと見守り

「おいしいね」「もぐもぐ上手だね」「きれいな色だね」など共感や肯定の言葉がけをしながら、大人も一緒に『食事を楽しみ』、温かく見守りましょう。



◆◇ 今月の給食から レシピのご紹介 ◇◇

【材料】子ども4人分

ご飯	茶碗4杯	しょうが	1かけ
豆腐	1丁	味噌	大さじ2
豚ひき肉	80g	砂糖	大さじ1
玉葱	1個	しょうゆ	大さじ1/2
人参	1/3本	酒・みりん	少々
チンゲンサイ	1株	油・ごま油	少々
干し椎茸(戻す)	2枚	片栗粉	適宜

麻婆（マーボー）丼

【作り方】

1. 豆腐はさいの目に切り、さっと茹でて水気を切る。チンゲンサイは食べやすい大きさに切る。その他の野菜はみじん切りにする。
2. 肉を油で炒め、酒、野菜を加えて炒める。
3. 水(150cc程度)、調味料を加える。
4. 豆腐、チンゲンサイを加える。
5. ごま油、水溶き片栗粉を加える。

