

食育だより



令和4年 5月号
東北文教大学附属幼稚園
栄養士 石山由貴

子ども達は新しい環境にも慣れ始め、元気に園生活を送っています。緊張がほぐれ、たくさん遊んでお腹が空くのか、「今日の給食なあに？」と厨房のガラス越しに話しかけてくれる子どもたちがたくさんいます。また、体調を崩す時期にもなりますので、たっぷりの栄養、運動、睡眠をしっかりとっていきましょう。

幼稚園の給食についてのお知らせ



本園では、3歳児から5歳児の食育カリキュラムを子どもの成長に合わせて設定しております（詳細は別紙をご覧ください）。4月から7月は、お浸しや炒め物の野菜は柔らかくして食べやすくし、8月頃から触感を残した状態で提供していきます。また果物や野菜の切り方の目安として、ミニトマトとシャインマスカットは年少組は1/2カット、年中組・年長組はそのままの形で提供しています。年齢や食べ方等の状況に応じて、食材や調理の仕方等を検討しながら今後も献立を立てていきたいと思っております。同時に、様々な食材に触れること、咀嚼力を身につけることを年少から年長にかけて育てていきたいと考えています。

私たちは毎日いろいろな食べ物を食べています。普段はあまり意識していないかもしれませんが、噛むということは咀嚼力だけでなく、肥満予防・虫歯予防や力を入れて走ったり、ふんばる力になったりし、生活の中で大切な働きをしています。調理の工夫と、よく噛んで食べることの指導、食事中の子ども達の安全面に気を付けながら、安心・安全な給食提供をしていきたいと思っております。

乳幼児期から学童期は、食べ方を育て、口腔機能が発達し、歯の生え変わる時期です。また五感を育て、咀嚼習慣を育成する大切な時期となります。ご家庭でも、しっかり噛むことで、このような効果があることを意識しながらお子さんと一緒に食事をして下さい。

食育目標



年少組・・・みんなで一緒に食べるのって楽しいね！

友達や保育者と一緒に安心して楽しく食べること、マナーや食具を正しく使い、よく噛んで安全に食べることを主な目標とします。よく噛んで食べることで、歯や顎だけでなく、全身の筋骨格の成長を促すため、お子さんの成長に応じ、適宜硬い食材や皮付きの食材等も提供する予定です。

年中組・・・マナーを守って食べようね！

食事のマナーを守り、さらに食育を通して食べ物と身体の関係に興味を持てるよう、関わっていきます。また、食べ物毎に、味や見た目、香り等の違いを五感で楽しみながら食べられるよう促してきたいと思います。

年長組・・・感謝をして、なんでもよく食べよう！

食べ物や、それを作る人たちに感謝をする心、さらに「食」を通して自分自身が成長したことを喜び、小学校へ行っても食の大切さや楽しさを感じる心を持ち続けることができるよう関わっていきます。

※裏面もあります。

よく噛むことの効果

肥満を予防する

ゆっくりよく噛んで食べることにより、適量で満腹感が得られ、食べすぎを防ぎます。



歯並びをよくし、虫歯を予防する

よく噛むことであごが発達し、歯並びがよくなります。だ液は、歯に汚れをつきにくくし、虫歯を予防します。



頭の働きを活発にする

しっかり噛むと、頭の血管や神経が刺激され、脳の働きが活発になります。



消化・吸収を助ける

食べ物を細かくすると同時にだ液の分泌を高め、消化を助けます。



今月のレシピは昨年度大人気メニューだった『さばのみそ煮』をご紹介します。ぜひご家庭でお子さんと一緒に作ってみて下さいね。今年度はどんな献立が人気になるか楽しみです。

さばのみそ煮

エネルギー	131kcal
たんぱく質	9.4g
脂質	7.0g
塩分	1g

※1人分の栄養価になります。



<材料> (4人分)

・さば	4切	・水	200 ml
・熱湯	200 ml	・しょうが	1かけ
		・酒	大1
		・みりん	大1
		・しょうゆ	大1
		・砂糖	大1.5
		・白みそ	大2

下処理：さばに熱湯を回しかけて霜降りにした
ら冷水に移し、水分を拭き取る。

- ① 生姜を薄切りにする。(おろししょうがでもOK!)
- ② 鍋にさばを入れ、水を注いだら中火で加熱する。
- ③ ②が沸騰してきたら、①とAを加え、落とし蓋をして15分ほど煮る。
- ④ ③からさばを先に取り出し、残った汁にとろみがつくまで煮詰める。
- ⑤ さばを皿に盛り、上から④をかけて完成。

※注意点：みそが完全に溶けたら落とし蓋をして下さいね。

落とし蓋がない場合は、アルミホイルで代用できます！