

食育・健康だより

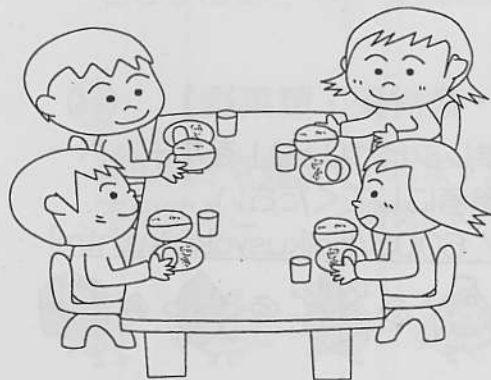
この「食育・健康だより」は、和光市内保育園の栄養士が毎日の給食の献立作成だけでなく、各家庭の皆様にも、食育や健康に関するアドバイスをしていけたらと思い、発行しています。今回は、先日実施しましたアンケートの結果をもとに、食事のマナーを中心に編集しました。

日頃の食事・食習慣を見直すきっかけづくりとしてこの「食育・健康だより」をご覧ください。幸いです。

今後取り上げてほしいテーマやご要望・ご質問がございましたら、ぜひ各園の栄養士又はこども福祉課までご連絡ください

1. 食事環境づくりのポイント

- ① 「いただきます」「ごちそうさま」
感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
- ② 正しい姿勢
椅子は、足がつく高さにすると、姿勢よく落ち着いて食えることができます。
- ③ 「消す」「片付ける」のルールを作る
食べる前にテレビを消して、おもちゃを片付け、今から楽しいごはんが始まる準備をしましょう。食事の会話も楽しみましょう。
- ④ 「手洗い」「トイレ」
座って食事が楽しめるように、トイレは済ませてから食事を始めましょう。座って食べることを習慣にしましょう。
- ⑤ おなかがすいた状態に
おやつやミルクを与える時間を考えましょう。ごはんの前はおなかのすいた状態にしておくこと。集中して食事をするにつながります。

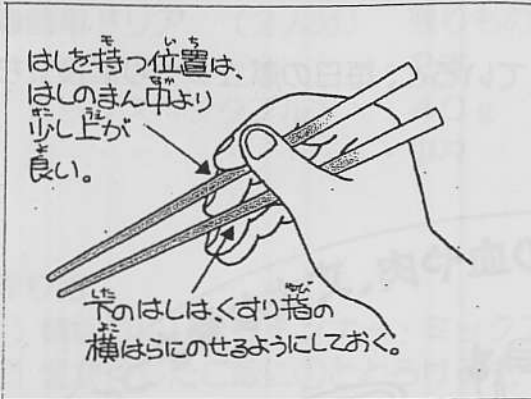


食事は楽しいものです。空腹を満たすためだけのものではありません。できる限り家族そろって食卓を囲むようにしましょう。

食べ物の話もしてみましよう。「野菜はどうやって育つかな?」「体の中でどんなふうに働いてくれるのかな?」などと身近にある食材について話してみてもどうでしょうか。子どもが食べもの、食べることに興味を持ち、おいしい、楽しいと思って食事ができるようになることが大切です。

2. 食事のマナー～マナーを知って上手に食べよう！～

食事はただ食べれば良いというものではありません。保育園でも食事のマナーに気がつけていますが、ご家庭でも「上手な食べ方」をめざしてみましょ



①はしの使い方一番大事なことは、正しく持つことです。はしを持つときの指の位置は、はしの真ん中より少し上を持つようにします。

上のはしは、人差し指と中指ではさみ、親指の先で軽く押さえます。

下のはしは、薬指の横はらに乗せるようにしておきます。

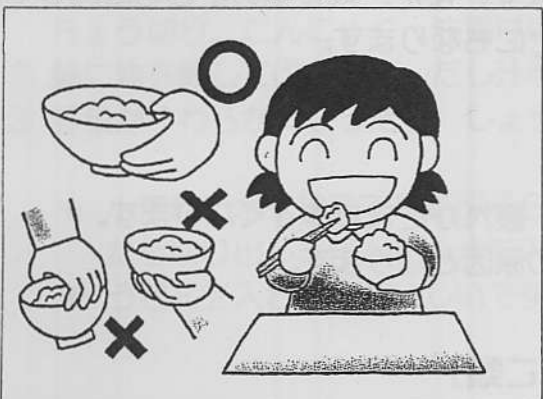
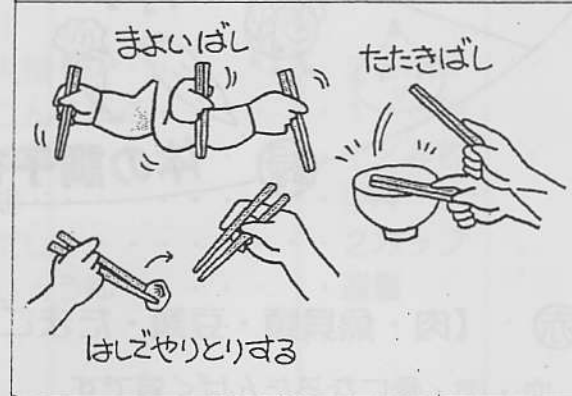


②食べ物を持つときは、人差し指と中指で上のはしを開いたり、閉じたりして使います。練習して上手になってくださいね。

テーブルの上に大豆を置いて、はしではさんで、皿に入れる練習をすると早く上手になります。



③上の絵のようなはしの使い方をしないように、気をつけてください。



④茶わんは上からつかんだり、下側だけを持ったりしないようにします。ごはんを食べるときは、茶わんを口に近づけて、はしで食べます。



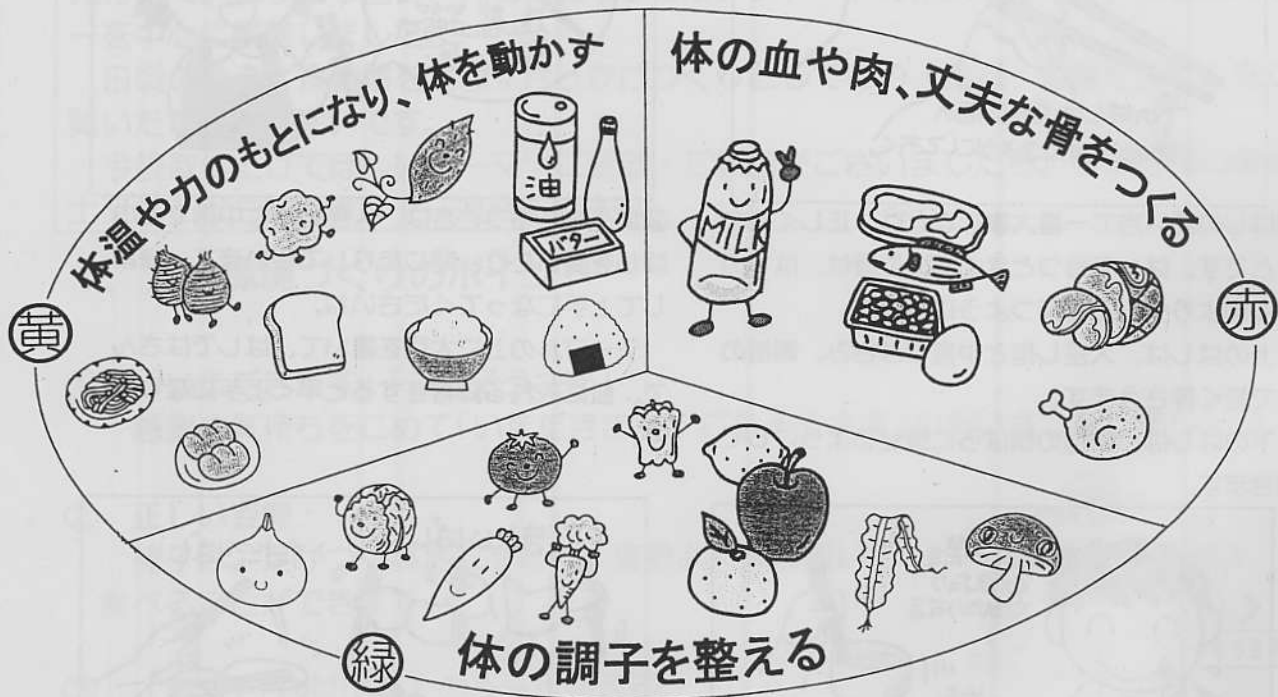
⑤みそ汁などの入ったおわんは茶わんと同じように手に持ちます。汁の中に入っている食べものは、おわんを口に近づけてはしで食べます。

汁を飲むときは、おわんを口に運び、直接口をつけて飲みます。このとき、するすると大きな音を立てないようにしましょう。

3. バランスよく食べるために ～赤・黄・緑の食品群～

3色の食品群は、栄養をバランスよくとるために、その働きごとに食品を赤・黄・緑の3つに色分けしたものです。

それぞれの働きと、何の食品が何色かを知っていると、毎日の献立づくりに役立ち、栄養の偏りを防ぐことができます。



赤 【肉・魚貝類・豆類・たまご・乳製品】

血・肉・骨になるたんぱく質です。

不足すると・・・免疫力や体力が低下します。また、成長期の子どもに関しては成長を抑えてしまうことにもなります。

黄 【穀類・砂糖・油脂類・いも類】

体温を保ち、エネルギーとして使われます。

不足すると・・・エネルギー不足になり、疲れがたまりやすくなります。
とりすぎると・・・肥満になったり、虫歯の原因となります。

緑 【野菜類・果物類・海藻類・きのこ類】

体の調子を整えてくれます。

不足すると・・・病気に対する抵抗力がなくなります。



4. 簡単レシピ

朝ごはんや時間がないときに、ぜひ参考にしてください。

●簡単ドリア (2人分) 残りものしかないときに最適!

ウインナー・・・・・・・・・・2本	残りご飯・・・・・・・・・・100g
ミックスベジタブル・・・40g	とろけるチーズ・・・2枚
油・・・・・・・・・・・・・少々	牛乳・・・・・・・・・・・・・40cc
	塩・こしょう・・・・・・少々

作り方

- ① 輪切りにしたウインナー・ミックスベジタブルを油で炒める。
- ② 温かくしたご飯に①ととろけるチーズ1枚・牛乳・塩・こしょうを入れて混ぜ味を調える。
- ③ 耐熱皿に②を入れ残りのチーズ1枚を上にかけてオーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

★ご飯がなくても食パンなどで作ってもピザトースト風になります。朝ご飯にもなります。

●けんちん汁 (2人分) 秋にぴったり!

鶏肉・・・・・・・・・・・・・40g	大根・・・・・・・・・・・・・2cm
里芋・・・・・・・・・・・・・1個	こんにゃく・・・・・・・・・・1/6枚
ごぼう・・・・・・・・・・・・・1/6本	油揚げ・・・・・・・・・・・・・1/4枚
人参・・・・・・・・・・・・・4cm	油・・・・・・・・・・・・・少々
ねぎ・・・・・・・・・・・・・3cm	だし汁・・・・・・・・・・・・・2カップ
	しょうゆ・・・・・・・・・・・・・適量

作り方

- ① 鶏肉と里芋は食べやすい大きさに切る。ごぼう・ねぎは小口切り。人参・大根はいちょう切り。こんにゃく・油揚げは短冊切りにする。
- ② 鍋に油を熱して①を炒め、だし汁を注いで野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、しょうゆで味を調える。

★小麦粉に水を加えて耳たぶくらいによく練り、沸騰したお湯に入れ、浮いてきたら取り出し、けんちん汁に入れたら「すいとん」として食べられます。

★うどんを入れてもおいしいです。

昨年9月に発行した「レシピ集(親子で作ろう!簡単レシピ10品)」をホームページに掲載しております。お手元にない方は、こちらも参考にしてください。

<http://www.city.wako.lg.jp/home/busho/5993/6005/hoikusyokuiku.html>

