

# 7月の食育だより

令和5年 6月 28日  
認定こども園あゆのさと  
栄養士 勝又・竹内

梅雨が明けると夏も本番になります。気温が高くなり暑さが本格的になるこの季節は、子どもたちの食欲が低下し、水分ばかり摂りがちになってしまうので食事に気を付けましょう。

暑さに負けず元気よく遊ぶためにも、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけましょう。

## 大切にしたい「食事のマナー」

### ・器は決まった場所に置きましょう

手に持つ小さな  
おかずの器は左奥



手に持たない大きな  
おかずの器は右奥

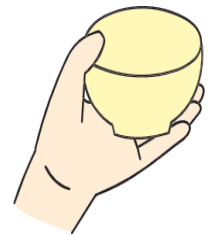


手に取ることが多い  
ごはん茶碗を一番  
取りやすい左前に置きます。

### ・お椀を正しく持ちましょう

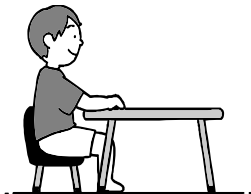
<正しい持ち方>

両手でお椀を持ちあげ、一方の手の4本の指の上にお椀をのせ、親指でお椀のふちをおさえて支えます。手に合わせて持ちやすい大きさのお椀をえらびましょう。



汁が入るお椀は、安全のためにきちんと持つことが大切です。

### ・正しく座りましょう



正しい姿勢は、消化の面からも大切なことです。食卓の食べ物を見て、しっかりとよく噛んで飲み込み、胃(お腹)を圧迫することなくスムーズに消化するためには、姿勢を整える必要があります。食卓とテーブルの間はこぶしひとつ分あけて、椅子に深く腰掛けて背筋をのばします。



足の裏が床につかない場合踏み台や空き箱を置いて調節しましょう。



### おかず持参の



### ご協力ありがとうございました。

親子で一緒に食べられる量を決めていただいたのでほとんどの園児が残さずに食べていました。

ミニトマトやブロッコリー、いんげん、青菜入り卵焼など工夫して野菜がたくさん入っていて、彩りよくバランスの良いおかずが多かったです。さつま芋の天ぷら、ポテトサラダなど芋類が入っているおかずも多く見られました。

切り方も工夫しており、見た目も楽しく美味しそうで、園児たちは嬉しそうな笑顔でおかずを食べていました。

おかずにピックを使用しているご家庭がありました。見た目も良く食べやすくなりますが、食べ終わった後に遊んでしまうと危険なので、使用する時は遊ばないように声掛けをしてあげてください。

## 献立紹介 鶏ごぼうつくね

(7月4日しんあい保育園おすすめメニューより)

材 料	幼児4人分		
鶏ひき肉	200g	しょうゆ	大さじ1/2
ごぼう	20g	砂糖	小さじ1
人参	20g	片栗粉	小さじ2
玉ねぎ	100g		

### 作り方

- ① ごぼうは皮をむき、水に浸けあく抜きをしてかみじん切りにする。
- ② 人参・玉ねぎは皮をむきみじん切りにする。
- ③ ①②をしょうゆと砂糖で煮る。
- ④ ③の水気が少なくなったら火から下ろし、冷ましておく。
- ⑤ ④が冷めたら鶏ひき肉と良く混ぜ合わせ更に、片栗粉を加える。
- ⑥ 良く混ぜたら食べやすい大きさに丸めてオープン又はフライパンで焼く。
- ⑦ 焼けたら皿に盛り付ける。

※下味がついているのでソースはかけずにそのまま食べます。