



## 楽しくおいしく食べよう!

### 食育のねらい

【乳児】 食への欲求を育む

【幼児】 食への感謝の気持ちを育む

令和5年5月  
富士わかば保育園



毎日の食事をもっと楽しく! 食事マナーを確認しよう

#### ①正しい姿勢で食べよう

食事は内臓の動きまで含めた全身の動作です。猫背になるとお腹が圧迫されて食べ物が体内にうまく入っていきません。食事の時の姿勢は見た目の問題だけでなく、子どもたちの健康にも関係していきます。



た  
だ  
し  
い  
し  
せ  
い  
で  
た  
べ  
よ  
う

#### ②三角食べをしよう～ご飯・おかず(主菜・副菜)・汁物を一口ずつ順番に～

- ◇好きなものばかり先に食べて、苦手なおかずが残ることがなくなります。どのおかずもまんべんなく食べられるので栄養バランスを取りやすく、偏食の癖がつきにくくなります。
- ◇いろいろな食感のおかずを順番に食べるとよく噛め、脳の活性化にもつながります。
- ◇味のない白ご飯におかずが合わさりおいしく食べることを口中調味と言います。口の中で混ざり合うことで味覚が発達します。

### 旬を食べる

旬は一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことを言います。最近はどんな食材も一年中食べられますが、旬の時期に食べるからこそおいしく、四季の違いが楽しめます。旬の食材は季節外れのものと比較して、安価で大きさが倍以上あるものもあり経済的です。

お願い

生活リズムチェックを行います。台紙とシールは5月9日に配布します。お忙しいと思いますが、ご協力お願い致します。

期間： 5月11日(木)～5月15日(月)

対象クラス： うさぎ組以上の全クラス(りす組はお休み)

チェック項目： 早寝、早起き、朝ごはん

うさぎ・ひつじ組→1日を通してうんち

くま組→朝、トイレに座れたかな？

きりん・ぞう組→朝うんち



5月26日の献立より

#### 【アスパラサラダ】

【材料】 幼児 5人分

グリーンアスパラガス	70g
キャベツ	100g
コーン缶	50g
にんじん	25g
ハム	25g
☆ 砂糖	5g
酢	2.5g
レモン	2.5g
食塩	0.5g
油	5g



#### 【作り方】

- ①アスパラは硬い根元を切り落とし、半分ほどピーラーで皮をむいて斜めにスライスして茹でる
- ②キャベツ・人参は食べやすい大きさに切り茹でておく。
- ③①と②の水気を切りコーンとハムを入れ  
☆印のドレッシングと混ぜ合わせて完成。

クラスによって、項目が変わる箇所があります。

提出期限は18日(木)です。よろしくお願ひします。