



# 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8月  
富士わかば保育園



## 夏バテせずに、暑い夏を元気に過ごそう

①生活のリズムを整えて、食べる意欲を育もう！食事は、機嫌よくお腹が空いた状態で摂るのが一番。

お子さんにとって、生活の起点となるのは睡眠です。

決まった時間に寝て起きて、朝食はしっかりと目覚めてから食べ、日中は元気に遊ぶ。

お腹の空きを感じることができる生活リズムをつけましょう。お腹が空けば、自然に、意欲的に食べることができます。



## ②食べ物に触れる機会を増やそう！

触れる機会が多いほど、食べ物に対する抵抗感は減ります。

毎日の生活の中で、見たり実際に触れたりすることで食への関心は高まります。

お盆休みなど、休みの日に「クッキング」はいかがですか？

『じぶんでできた!』『じぶんがおてつだいました!』

体験する達成感は、『料理って楽しい』『食べる事って楽しい』に繋がっていくと思います。

幼児クラスのお子さんは、ご家庭の食事系の仕事を作るのも良いですね。

『箸を並べる』『お茶を注ぐ』『家族の食事を並べる』など、できることから♪

園でもクッキングや配膳など、お子さん自身が関わると意欲的になる子が多いです。

何か特別なことを用意するのではなく、日常の生活の中での体験を。

食に対する意欲を育み、食事を更に楽しみましょう。



スーパーで食材を見る



食卓で料理を見る



お手伝いする



食べ物を育てる



## 8月17日の献立より 【かりかりベーコンサラダ】

【材料 幼児5人分】

きゅうり	100g
キャベツ	100g
人参	32.5g
玉葱	100g
ベーコン	32.5g

【作り方】

☆ドレッシング	
酢	14ml
油	9ml
砂糖	6.5g
食塩	1.5g
りんご	20g
(すりおろす)	

- ①きゅうりは、千切り・塩もみ、洗い水気を絞っておく。
- ②キャベツ・玉葱・人参は千切り、茹でておく  
(レンチンでもOK)
- ③ベーコンは短冊切り、かりかりに炒め冷ましておく
- ④☆印のドレッシングを混ぜておく
- ⑤①～③をボウルに入れ、④のドレッシングを入れ混ぜる  
味を調整して、出来上がり♪

先日、レシピの問い合わせを頂きました。

キャベツは茹でることでカサが減り、口の中でまとまりやすくなります。

◇生の千切りキャベツも軽くレンチンすると、お子さんも食べやすいですよ♪

