



6月の食育だより

2024年 5月 29日
認定こども園あゆのさと
栄養士 勝又 竹内

あじさいの花が色づき始め、梅雨の訪れを感じる季節になりました。
この時期は気温や湿度が上がり、食欲がなくなりやすいです。バランスの良い食事で体力を落とさないように気を付けましょう。



感謝して食べよう

〈いただきます〉

「いただきます」のあいさつは食べる前にするあいさつです。肉や魚だけではなく、野菜や果物にも命があります。「いのちをいただいている」ということを忘れずにそれぞれの食材に感謝して食べましょう。また、食べ物ができるまでには、たくさんの人が携わってくれています。食事に携わってくれた方々への感謝の気持ちを忘れずにこころを込めて「いただきます」と言いましょ。

〈ごちそうさまでした〉

食事を終える時は「ごちそうさまでした」といいます。昔は、馬を走らせてお客様のために「御馳走(ごちそう)」を用意しました。その後、食事を準備してくれた方々へ感謝を込めて「様」がつき、食事の後に「御馳走様(ごちそうさま)」とあいさつをするようになりました。

「いただきます」「ごちそうさまでした」には感謝の気持ちが込められています。感謝の気持ちを声に出して表すことは素敵なことですね。

副菜のレシピ紹介

きんぴらごぼう(幼児4人分)

- | | | | |
|-----------|------|-------|--------|
| ・ごぼう | 100g | ・ごま油 | 大さじ1/2 |
| ・人参 | 40g | ・しょうゆ | 大さじ1/2 |
| ・いんげん(冷凍) | 24g | ・砂糖 | 大さじ1/2 |
| | | ・ごま | 小さじ1/2 |
| | | ・水 | 適量 |



〈作り方〉

- ①ごぼうは千切りにして水に浸してあく抜きをする。
- ②人参は千切り、いんげんは1cm位に切る。
- ③フライパンを熱し、ごま油でごぼうを炒めしんなりしてきたら人参を加えてさらに炒める。
- ④火が通ったらいんげんと少量の水、砂糖を入れて炒め、なじんだらしょうゆを加え炒り煮にする。
- ⑤仕上げにごまを加える。

〈ポイント〉

- ・ごぼうなどの根菜は噛み応えがあり、自然と噛む回数が増えるのでかみかみメニューにピッタリです。
- ・人参やごぼうなど固い野菜を炒める時は、水を少量ずつ加えながら炒めることで子どもが食べやすいきんぴらに仕上がります。
- ・あらかじめ千切りされているごぼうや、人参を使うと切る手間がなく簡単にできます。また、冷凍のいんげんは下茹で済みのものを使用すると便利です。
- ・調味料は砂糖から入れることで味が染みておいしくできます。

6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」



給食では食材の切り方を月齢や、個人の発達に合わせています。
ご家庭での食事の際、小さく切り過ぎないようにし、よく噛んで食べるよう声かけをお願いします。”よく噛んで食べる”習慣がつくとよいですね。

”生活リズムがんばりカード”実施にご協力ありがとうございました。
集計結果は別紙にてお知らせします。

食育絵本紹介

じゃがいもポテトくん
作/絵・長谷川義史
出版・小学館



北の国から八百屋さんにやってきたじゃがいもの「じゃーむす」とその家族と親戚たち。ですがある日、順番にお客さんに買われてしまいます。ひとりぼっちになってしまい泣いているじゃーむす。なんと！運命的な再会をするのです。続きは読んでからの楽しみ！

ぐるぐる図書館にもあります。ぜひ読んでください。