



1月食育だより



令和6年12月26日
しんあい保育園

心と身体を育てる「和食」

ごはんにみそ汁、そして季節のおかず。子どもたちが大好きな和食です。旬の野菜や魚、自然の恵みがたっぷり詰まった和食は、栄養のバランスの良さだけでなく、心と身体の健康を育む上で、たくさんのメリットがあります。

★和食がもたらすメリット★

① 栄養バランスの良い食事ですくすく成長

ごはんとおかずを合わせて味わう和食は、自然と栄養バランスが整います。たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルなど、成長期の子どものために必要な栄養素を、無理なくおいしく摂取することができます。

② 様々な食材に挑戦！味覚が育つ

和食では、様々な食材に少しずつ、繰り返し挑戦することができます。食べる機会が多いことが、好き嫌いを減らし、豊かな味覚を育てることに繋がります。

③ よく噛んで丈夫な身体づくり

和食には、噛み応えのある食材が多く含まれます。

よく噛むことは、脳への刺激にもなり、集中力や記憶力の向上にも良い影響を与えます。



④ 腸内環境を整えて免疫力アップ

和食には発酵食品や、食物繊維が豊富に含まれています。これらは、腸内環境を整え、善玉菌を増やす働きがあります。便秘の予防だけでなく、免疫力を高め、病気になりにくい身体づくりに繋がります。

⑤ 日本の文化を学び、心を育む

和食は、日本の四季折々の自然や行事を大切にする文化と深く結びついています。日本の伝統や文化を自然に学び、豊かな心を育むことができます。また、食事のマナーや感謝の気持ちを学ぶことも、大切な経験です。

⑥ 五感を刺激して、感性を育む

和食は、彩り豊かで、香り高く、食感も様々です。子どもの五感を刺激し、豊かな感性を育むことができます。また旬の食材を通して、季節の移り変わりを感じたり、自然の恵みに感謝する心を育むこともできます。

★和食献立のコツ★

① ごはんを中心に「1汁2菜」



+



一汁 みそ汁、すまし汁、豚汁

二菜 主菜：肉、魚、卵、大豆製品などをメインに使った料理
副菜：野菜、きのこ、海藻などを中心とした料理

② 旬の食材を積極的に取り入れる



③ だしを上手に活用する

おいしさアップ



食欲増進



無理なく減塩



消化吸収をサポート



自然な味で安心・安全



食材特有の味や臭みを軽減



④ 行事に合わせた食事を取り入れる

いちご組職員イチオシメニュー

14日 ごはん 嶋野メンチ ゆでキャベツ けんちんみそ汁 フルーチェ

みんな完了食になり、前歯でかじり取りよくモグモグして食べることを意識しています。

スプーンで食べようと頑張る姿も見られます♪