



6月号
令和4年5月25日
新川北保育園

6月は「食育月間」です

「食育」とは、さまざまな経験を通じて、食に関する知識とバランスのよい食事を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、その基礎を培う乳幼児期の食育はとても重要です。



上記のピクトグラムは食育の取組を子供から大人まで誰にでもわかりやすく発信するために、農林水産省で作成されたものです。「食育」と聞くと難しいことのように感じるかもしれませんが、12個の食育ピクトグラムを参考に、ご家庭でも意識して食育に取り組んでみてください。



～保育園給食のレシピ紹介～ にんじんジャムサンド

【材料】（作りやすい分量）

- 人参……………1/4本（50g）
- りんご……………1/3個（100g）
- 砂糖……………大さじ1と1/2（13g）
- レモン汁……………小さじ1（5g）
- バター……………大さじ1弱（11g）
- 食パン……………適宜

【作り方】

- ①人参とりんごはすりおろして鍋に入れ、砂糖を加えて、水分がなくなるように煮つめる。
 - ②火を止め、バター・レモン汁を熱いうちに加え、粗熱をとる。
 - ③食パンにジャムを塗って、食べやすい大きさに切る。
- ※ミキサーがある場合は、人参とりんごを薄く切って柔らかく煮た後、ミキサーにかけ、砂糖を加えて煮ます。

パンにジャムを塗ったり、パンをはさんだりする体験も食育の実践につながります。

