

# 食育だより

5月号  
令和6年4月25日  
新川北保育園



## 食育って何だろう？

食育とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識とバランスの良い「食」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。食べることは生きることの源であり、心と体の健康を維持し生き生きと暮らすためには、乳幼児から豊かな食の経験を積み重ねるなど、生涯にわたって「楽しく食を営む力」を培うことが重要です。「食を営む力」の育成に向けて、保育園では楽しく食べる子どもに成長していくことを期待しつつ、「お腹がすくりズムのもてる子ども」「食べたいもの、好きなものが増える子ども」「一緒に食べたい人がいる子ども」「食事づくり、準備に関わる子ども」「食べ物を話題にする子ども」の姿を目標に掲げて、子どもの食への関心を育んでいます。



## 家庭でも食育を始めてみましょう！

### ・生活リズムを身に付けよう

早寝、早起き、朝ごはんを基本とし、3食しっかり食べましょう。できる限り同じ時間に食べることで、体のリズムが整います。

### ・共食をしよう

誰かと一緒においしく、楽しく食事をしましょう。食べ物の話題、食事のマナー（食事の挨拶、食事の姿勢、手洗いなど）について話してみましょう。

### ・食事の準備に挑戦してみよう

買い物に行く、調理の手伝いをする（野菜の皮むき、葉物をちぎるなど）、食器の準備や配膳など、お子さんの成長に合わせて一緒に取り組んでみましょう。



## バランスよく食べよう



多様な食品から、体に必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食、主菜、副菜を組み合わせる食べることです。

### 主食

炭水化物の供給源となるごはん、パン、麺などを主材料とする料理



### 主菜

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆及び大豆製品を主材料とする料理



### 副菜1~2品

各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源となる野菜、海藻、芋、きのこを主材料とする料理



## 今月の給食から

〈材料 幼児5人分〉

|            |      |
|------------|------|
| ・薄力粉       | 50g  |
| ・全粒粉入り粉    | 25g  |
| ・ベーキングパウダー | 2.5g |
| ・砂糖        | 15g  |
| ・クリームコーン   | 25g  |
| ・無調整豆乳     | 35g  |
| ・ホールコーン    | 25g  |
| ・バター       | 15g  |

## つぶつぶコーンパン

〈作り方〉

- ①小麦粉、全粒粉入り粉、ベーキングパウダーは合わせてふるい、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
  - ②クリームコーンに豆乳を入れて混ぜ合わせる。
  - ③②にホールコーン、①、溶かしバターを加えてよく混ぜ合わせ、アルミカップに流し、180℃のオーブンで20~30分程度焼く。
- ※焼き時間や温度は目安です。  
使用する機器、型の大きさや種類により変わるため、調整してください。

