



# 食育だより

令和6年7月25日発行

## 食事の様子・食育風景

暑い日が続いていますが、子どもたちは、そうめん、かき氷など夏らしい食べ物を美味しそうに食べている様子があります。美味しく食べて元気に暑い夏を乗り越えて欲しいですね。

幼児を対象に「食の基本」をテーマに食育を行いました。「もったいないばあさんのいただきます」という絵本を読みました。どの子どもも集中して聞いており、読み終わった後には、「苦手な物も食べる！」と約束してくれました。また、お昼ごはん中には、「もったいないばあさん」のお面を付けて子どもたちの様子を見に行きました。「もったいないばあさんがいる！」「お皿ピカピカになったよ」と、とてもいい反応をしてくれました。この日は、いつもよりピカピカになって返ってくるお皿が多いように感じました。今回の食育を通して、好きな物ばかりでなく、嫌いな物もバランス良く食べてくれる様になると嬉しいです。今後も、食事を楽しんでもらえるよう努めていきます。

## ごはんを食べきろう！

7月より、子ども自身が「食べきれる量」を判断し、提供する量の調節を行っています。自分で決めた量を責任持って食べ、完食できた達成感を得て、自信に繋げてもらうことが目的です。「嫌い」と言って減らしても、食べてみると「美味しかった」と食べられる姿もあります。

「完食」という成功体験を積み重ねて行くことで食べられる量が増えたり、苦手なものにも挑戦できる力が育ってくると信じて取り組んでいきます。



## 背筋をピンと伸ばして食べよう！

姿勢を正して食べていますか？よい姿勢にするためのポイントを紹介いたします。お家でも実践してみましょう。



## ～おすすめ献立レシピ～

### 「切干大根のチーズオムレツ風」

#### 作りやすい分量

- ・切干大根…25g
- ・ベーコン…20g
- ・シュレッドチーズ…25g
- ・卵…1個
- ・片栗粉…20g
- ・塩…ひとつまみ
- ・油…適量

#### 作り方

- ① 切干大根は水で戻し、細かく刻み、さつと茹でる。
- ② ベーコンを短冊切りにする。
- ③ 片栗粉、卵、チーズと①、②、を加え、塩で味を調える。
- ④ フライパンに油をひき、両面に焼き目が付くまで焼いたら完成。