



石巻市立釜保育所給食室
令和5年4月発行

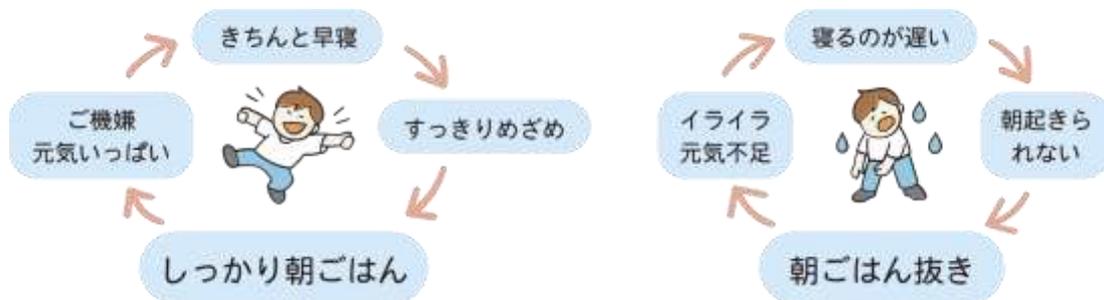
ご入所・ご進級おめでとうございます。柔らかな春の温かさに心躍る季節ですね。新年度が始まり気持ちも新たに保育所生活楽しんでいきましょう。

子どもたちが自分自身で健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための能力、つまり「食事の自己管理能力」を育てるのが食育です。お子さまの食についての悩みや質問、気になることがありましたら気軽に職員に声をかけてくださいね。

★朝ごはんを食べよう★

一日の食事で最も大切な朝ごはん。忙しい中で朝からしっかり食べることは大変なことですが、朝ごはんは「食育」の第一歩です。生活リズムを整えて、元気な一日のスタートを朝ごはんから始めましょう。朝ごはんが起点となり、正しい生活リズムをつくることで、子どもたちは健康で、活力ある生活を送ることができます。朝ごはんからスタートする「朝型」の生活習慣は、肥満になりやすく、学校の成績、運動能力に優れ、うつや精神障害などのリスクが低いことがわかっています。

《一日のはじまりは朝ごはんから》



◆朝ごはんに食べたい食材

◎ごはん（米）

体温を上げる働きがあり、活動の源になります。

しっかりごはんを食べましょう。



◎納豆・豆腐・卵・牛乳などのたんぱく質

たんぱく質を多く含む食品は、子供の成長には欠かせない食品です。

ごはんプラスして必ず摂取しましょう。



◎野菜や果物

野菜や果物に多く含まれるビタミンAやビタミンCには、身体の調子を整え、抵抗力をアップする働きがあります。



かんたん朝ごはんのススメ！！

ポタージュスープごはん

材料(1人分)

- ・コーンスープの素 1袋
- ・ごはん 160g
- ・ピザ用チーズ 15g
- ・塩こしょう 少々
- ・牛乳 80cc

作り方

①大きめのマグカップに材料を全部入れ混ぜ合わせます。

②電子レンジで2分チンして出来上がり

しらす納豆キャベツごはん

材料(1人分)

- ・納豆 1パック (たれも使用)
- ・しらす干し 小さじ1
- ・千切りキャベツ 30g
- ・ごはん 160g

作り方

①キャベツをレンジで2分加熱します。

②①に納豆・しらすを入れごはんにかけてできあがり。

※のりをちらしてもおいしいです。

◆朝ごはんをしっかりと食べるための生活チェック

- 夕食は寝る2～3時間前に食べ終わる
- 夜のブルーライト(スマートフォン等)は厳禁とする
- 寝る前は激しい活動をしな
- 寝る時は部屋を暗くする
- 朝はゆとりを持って起きる
- 朝の光を浴びる

ご家庭での生活をチェックしてみてくださいね。

★朝ごはんを食べて元気いっぱい保育所生活を送りましょう！！

「いただきます」「ごちそうさま」なぜ言うの？

「いただきます」は生きている物の「命をいただく」ことに感謝する言葉。魚や肉、野菜や米など、わたしたちは全て命あるものを食べて生かされています。また、「ごちそうさま」の「ちそう」は「走り回る」という意味。作物を育ててくれた農家の人やお店に運んでくれた運送の人、料理を作ってくれた人など、食事が並ぶまでにはさまざまな人の手がかけられています。関わってくれた多くの人の働きに感謝して、元気に挨拶しましょう。

いただきます



ごちそうさま





石巻市立釜保育所給食室
令和5年6月発行

ジメジメとしたし梅雨が近づいてきましたね。湿度が上がる季節なので、食中毒にならないためにもしっかり加熱して、早めに食べることを心掛けたいですね。

6(む)4(し)にちなんで、6月4日は日本歯科医師会が「虫歯予防デー」を実施しています。

6月4日から10日まで、歯と口の健康週間です。しっかり歯を磨いて、虫歯予防していきましょう。

だ液で虫歯予防!?

虫歯をつくらないためには、毎日ていねいに歯みがきをすることが大切ですが、実は、だ液も虫歯予防に役立つということをご存じですか？

だ液には、口の中に残った食べかすを押し流したり、虫歯の原因菌を弱らせる作用があります。だ液の分泌を増やすには、歯応えのある食べ物をよくかむことです。おやつには、砂糖を使った甘いお菓子より、昆布やスティック野菜など、たくさんかんで食べるものをおすすめです！



食のマナーチェック

食事は正しい姿勢で

食事のとき、どんな姿勢ですか？
背中が丸くなっている、テーブルにもたれかかっている、ひじをつくなどの格好は、消化が悪くなる原因に。背筋を伸ばしてまっすぐ座り、いすに深く腰掛け、テーブルとの間はこぶし1つ分あけるのが、正しい姿勢です。いすの高さは、胸とへそ間にテーブルがあり、床や踏み台に足がつくのが理想です。



はつかだいこん

を育てています



そう組さんで植えた「はつかだいこん」が大きくなっています。日に日に大きくなっていく大根に毎日水やりを頑張っているようです。所庭のプランターで育てています。大きくなったらどうやって食べようか今から楽しみです。



★食べる機能を育てるコツ!!!

●あせることなく、ゆっくりすすめる

子どもが上手に食べられないと「栄養が不足するのでは!？」と心配になることもあるでしょう。乳幼児期には、突然、食べることを拒否する時があります。今まで平気だったものを、嫌がって吐き出したり、飲み込まずに口内に溜めたり。そんな時には、無理強いしたり、食べ方に対して「〇〇をしてはいけない」と制止するのは逆効果。少し前の食形態に戻したり、自分で手に持って食べられるものにするなど、あせらず、おおらかな気持ちで対応しましょう。

●食具の使用は急がない

一口量が覚えられるまでは「手づかみ食べ」を続け、スプーン、フォーク、お箸へと進みます。食具の進み具合も、咀嚼・嚥下機能と同様に、個人差があります。食具を上手に使うことができず、食べることに集中できないこともあります。食具の使用は急ぎ過ぎず、楽しく食べることを優先しましょう。

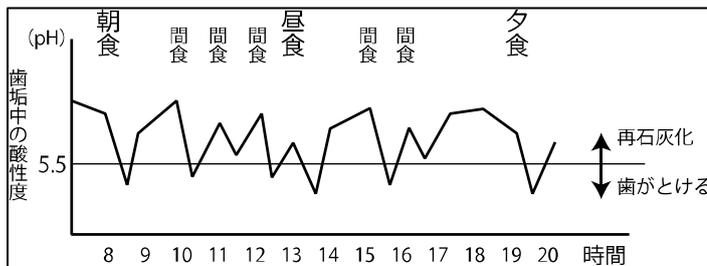
●生活リズムを整える

乳幼児期は、体をたくさん動かし、食事・睡眠のリズムを整えることが大切です。食べる機能に問題がなくても、甘いお菓子や飲み物で満腹になり食事に興味を持たなくなったり、睡眠リズムが崩れ、機嫌が悪くて、食べられなくなることもあります。

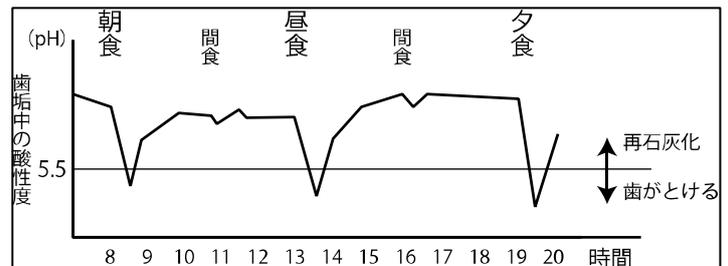


●歯の健康を保つ

虫歯は、子どもの食べる機能の発達を阻害する要因のひとつです。食後の歯磨きをしっかり行い、甘い食べ物に注意しましょう。また、喫食回数が多い程、歯垢中の酸性度が高くなり、虫歯が誘発されやすいため、時間を決めて食事をとることも大切です。



間食が多い子



間食が少ない子

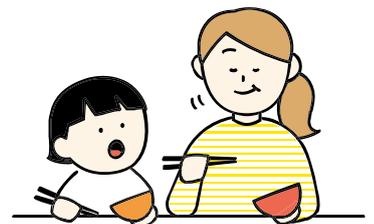
(財)8020 推進財団「食育と子どもの健康」より

●自分でできた！を大切にする

上手に食べることができた時に褒めてあげると、「自分はできる」と子どものやる気アップにつながり、意欲的に食事を楽しむことができるようになります。

●周囲の大人が食事を楽しんでいる姿をみせる★★

子どもと一緒に食事をする時、「自分はいつ食べた？」といった感じで食事を終えてしまいがちですが、大人が心から食事を味わって食べる姿を見せることは、子どもに良い影響を与えます。子どもはとっても真似上手! 大人の食べる姿から、正しい食べ方を学びます。大人自身が、五感を働かせて食べることを楽しみましょう。



参照:わんぱくだよりより

冷たいスイカがおいしい季節ですね。夏は、楽しいイベントがたくさんありますね。海に出かけたり、花火を見たり、夏祭りに行ったり、お盆を故郷で迎えたり、夏ならではの思い出がたくさんできましたか。さて、保育所でも夏野菜の栽培をぞう組さんで行っています。今年は、胡瓜となす、オクラが多く収穫できています。収穫した野菜を子どもたちが給食室に「みそ汁に入れて、漬物にして。」などと言って持ってきてくれます。給食の先生は、夏野菜をおいしく食べられるように、今度は何にして食べようかと考えているところです。夏野菜には、夏バテ防止に役立つ野菜が多くあります。なす、きゅうり、ピーマン、トマトなど体の熱を取ってくれます。食欲も落ちてくるので、酸味の効いたサラダやカレーなどにして夏バテを防止しましょう。

夏バテや熱中症に注意！

だるい、食欲不振といった夏バテの症状は、暑さや湿度による体の変調で、自律神経のバランスの乱れによる胃腸の働きの低下や、栄養不足、脱水などが原因となります。熱中症は、屋外など暑い場所である程度の時間を過ごすことで、めまい、失神などが起こります。バランスのとれた食事、睡眠、こまめな水分補給を心がけましょう。まだまだ暑い日は続きますので、**しっかり朝食を食べて登所しましょう。**



保育所で採れたはつか大根は、葉っぱはふりかけに、大根は野菜スティックにしてマヨディップして食べました。

食の言葉遊び

ひみこのはがいで

よく噛んで食べることは食事の基本です。噛むことの効用を表す言葉に「ひみこのはがいで」があります。「ひ」は肥満を防ぐ、「み」は味覚の発達、「こ」は言葉の発音がはっきり、「の」は脳の発達、「は」は歯の病気を防ぐ、「が」はがんを防ぐ、「い」は胃腸の働きを促進する、「で」は全身の体力向上と全力投球。噛むことでこんなにいいことがあるんだということを伝えつつ、歯の健康にもいい食事を心がけましょう。



豆太郎🍲ごはん

材料 (3 合分)

- ・精白米 2. 5合 (420g ほど)
- ・もち米 1/2合 (80g ほど)
- ・枝豆(さやから出したもの) 100g
- ・薄揚げ 80g
- ・干し椎茸 (戻し汁も入れる) 15g
- ・にんじん 100g
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・三温糖または砂糖 大さじ4
- ・酢 大さじ1



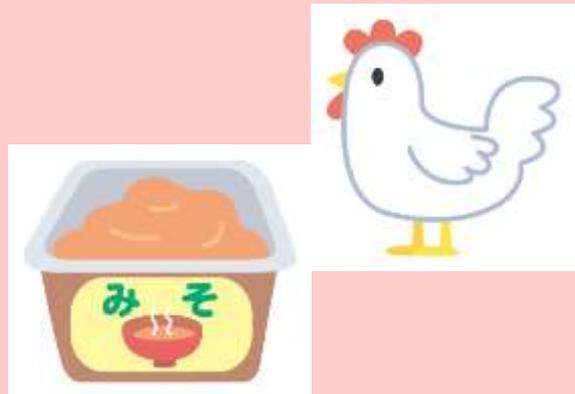
作り方

- ※米は、もち米と合わせ洗い、30分ザルにあけ、水を切っておく。
干し椎茸は水で戻しておく。
- ①枝豆は茹でておく。
 - ②薄揚げ・椎茸・にんじんは千切りにしておく。
 - ③鍋に調味料・椎茸の戻し汁を入れ②の具材に火を通す。
 - ④炊飯器に洗った米と③の具材をのせ、3合分のメモリに合わせ水を入れ、炊飯する。
 - ⑤炊き上がったたら茹でた枝豆も混ぜて出来上がり。

鶏むね肉のごまみそ焼き

材料 (3 人分)

- ・鶏むね肉 200g
- ・みそ 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・三温糖または砂糖 小さじ2
- ・白いりごま 小さじ2
- ・油 適量
- ・片栗粉 大さじ1



作り方

- ①鶏むね肉をひと口大に切り、ジッパー付きのビニール袋に入れる。
- ②みそ・しょうゆ・砂糖を入れ、冷蔵庫で味を染み込ませる。(10分ほど)
- ③②にごまと片栗粉を入れよく混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油を敷き、蓋をして中火でしっかり焼いたら出来上がり。
(時々ひっくり返して様子を見てください)
オーブンの場合は、200℃のオーブンで10分~15分焼く。



石巻市立釜保育所給食室

令和5年10月発行

日に日に涼しくなり、食欲の秋、スポーツの秋…体を動かすことが気持ちよいシーズンになってきましたね。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋のおいしいごはんや食材を食べたいですね。保育所のさつまいもももうすぐ採れる頃になってきました。大きくなっているか楽しみですね。さつまいもご飯やスイートポテトなどにしておいしく食べたいですね。

さて、保育所では「カルシウム」「塩分」の摂取に気を付けて献立を作成しています。子どもは、味の濃いもの(塩)、甘いもの(砂糖)、脂っこいもの(脂質)を好む傾向があります。成長するには必要な栄養素ですが過剰に摂取しては健康によくありません。今回は「塩分」に注目して伝えていきます。

☆子どもの食事は薄味でと言われる理由は？

・薄味で正しい味覚を育てる

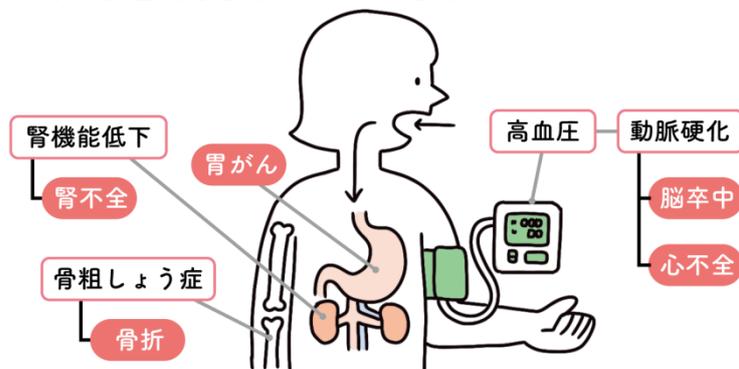
幼児期は味覚を形成する大事な時期です。薄味で様々な食べ物を経験することで正しい味覚が育ちます。塩分が多いと偏食にもつながります。

・薄味で心地よく食事を終える

塩分の成分は「ナトリウム」です。塩分を摂り過ぎるとのどが渇き、食後にたくさんの水を飲むことになり食後の睡眠や活動に影響します。

・薄味で将来の生活習慣病を予防する

日本人の高血圧の最大の原因は塩分の摂り過ぎと言われています。また、塩分の摂り過ぎは胃がん、腎不全、骨折のリスクを高めると言われています。



☆適正な塩分はどれくらい？

国が示している基準値は、実は本来の必要量ではありません。生命維持に必要な食塩相当量はなんと推定1日0.5~1.3g(世界保健機関(WHO))。示されているのは「目標量」で、「せめて、この値以下にしましょう!」といった具合で決められています。毎日の食事では、基準値を下回る食塩相当量で、いかにおいしく食べるのかが重要ということになります。



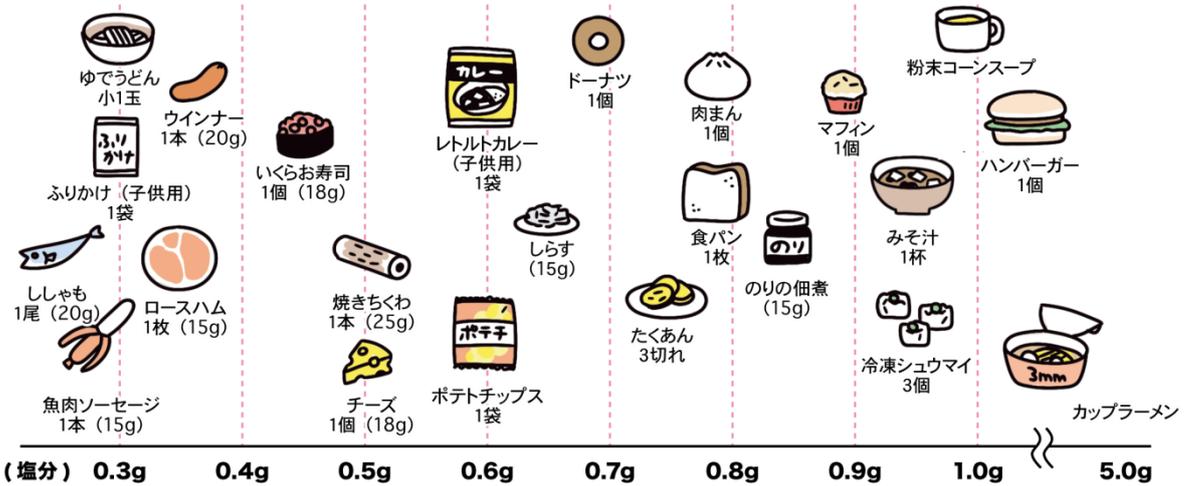
☆減塩のヒント

・調味料を減らしましょう

調理に使う調味料や料理にかける食卓調味料を減らすことも有効です。また、減塩の調味料を使ってみましょう。

・食塩を多く含む加工食品の摂り過ぎに注意しましょう

市販されている加工食品には塩分が多く含まれています。商品のパッケージを確認して減塩を心掛けましょう。



・カリウムの多い野菜や海藻を積極的に摂りましょう

カリウムには、食塩（ナトリウム）を、体の外へ排出する働きがあります。減塩には、「食塩を減らす」「カリウムを増やす」の2段階で臨むことが大切です。カリウムは、ほうれんそうやかぼちゃなどの野菜類、いも類、バナナやキウイなどの果物類に豊富に含まれます。また、のり、ひじき、わかめなどの海藻類もカリウムが多い食材です。

参照：わんぱくランチわくわくだより

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。





石巻市立釜保育所給食室

令和6年1月発行

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちの声が聞こえてきます。寒さも本番となり、体調を崩しやすくなる季節です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

今年度も残り3カ月を切りました。いろいろな食べ物を食べてみようとする姿が見えてきました。また、小さい子どもたちは給食室まで「いただきます」「おやつください」と食事を取りに来る姿が見られ日々の成長を感じています。

和食を知ろう！

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれており、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成を持つ、「和食」の文化があります。時代とともに、とんかつやカレーライスなどの料理も生まれ、これもまた「和食」の伝統です。今、世界からも注目されている「和食」。毎日の生活でほんの少し「和食」を意識して、健康で文化的な食生活を送ってみませんか？

★和食の基本 「一汁二菜」

○基本と型

和食は、「主食」に「主菜」と「副菜」、そしてみそ汁やスープなどの「汁」を組み合わせた「一汁二菜」が基本です。「主菜」は肉、魚、卵、大豆製品といったメインのおかず。「副菜」や「汁」は野菜やきのこを使った料理です。主食のごはんをおいしく食べるために、「一汁二菜」をそろえるのが和食の特徴です。



★忙しいときの和食づくり

・時間がない時には買って来た総菜を活用するのもよし！

全てを一から作ることが負担で食事を楽しめなくなるとは、逆効果です。基本を知った上で、無理をしすぎないことも大切です。ただし味付けには注意が必要！塩辛い時には、ごはんに混ぜたり、野菜と和えるなどして、子ども用にリメイクしましょう。

・「副菜」に困った時には汁の具を増やしたり、果物で補うものよし！

汁に、野菜をたくさん入れれば、副菜になります。忙しい日に備えて、「だしパック」「缶詰」「冷凍野菜」などを用意しておくのもよいですね。また、副菜の量が足りないと思った時には、果物でもOK。果物には野菜と同じように子どもの成長や病気の予防に欠かせないビタミンCなどが豊富に含まれています。

♡マナーを身につけて食事を楽しみましょう！

みんなで食べる心地よい食事は、相手を思いやる気持ちや態度、自然の恵みや食に関わる人への感謝の気持ちを育みます。また、心地よい食体験は子どもたちの記憶に残り、豊かな食生活の基礎となります。人との食事を楽しむためには、日本の食文化に根付いている行儀や作法を学び、感謝の気持ちを持つこと、相手を思いやる心を持つことが大切です。毎日の食事では、大人が実践する姿を示し、日本人が大切にしてきたマナーを子どもたちに伝えましょう。

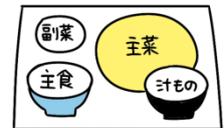
◎感謝の気持ちを込めて「あいさつ」をしましょう

食事の前には、自然の恵みと生き物の命をいただくことに、食事の後には、食に関わってくれたすべての人に感謝の気持ちを込めてあいさつをします。



◎食器を正しく並べて「口内調味」を楽しみましょう

食事の型を大切に日本の食事では、食べやすいように食卓に食器を正しく配置して、ごはん（主食）とおかず（主菜・副菜・汁もの）を交互に食べて「口内調味」をしながら、食事を楽しめます。



◎正しく座りましょう

- ①テーブルが胸の位置よりも高い場合
- ②椅子に深く腰掛けると届かない場合
- ③足の裏が床につかない場合



お尻の下にクッションや座布団を置いて椅子を高くする



背中のお尻の後ろにクッションや座布団を置く



踏み台などを置く

◎食具を正しく使いましょう

スプーンの鉛筆持ちができるようになったら、お箸の練習をはじめましょう。



① 親指の根元と薬指で1本のお箸を持ちます。(しっかりと固定する!)



② もう1本のお箸を親指、人差し指、中指で持ちます。



③ 中指と人差し指で、上のお箸だけを動かし、お箸を開いたり閉じたりして物をつまみます。

※お箸の間違った使い方

・こじ箸
お箸で料理をかき回して自分の好きな具を探す

・ねぶり箸
お箸をなめる

・迷い箸
お箸を持ったまま料理の上をさまよう

・寄せ箸
お箸で食器を引き寄せる

・刺し箸
お箸で食材を突き刺して食べる

・なみだ箸
お箸でつまんだ料理から汁をポタポタと落とす