

食育だより

石巻市立釜保育所給食室

令和6年5月発行

5月になり、さわやかな季節になってきました。あっという間に今年も夏がやってきそうですね。子どもたちは新しい環境にもすっかり慣れ、元気に生活を送っています。給食にも興味が出てきたのか、「これどうやって作ったの?」と声をかけてくれる子もいます。また、お腹が空いてきたのか調理室の窓から覗き込むかわいい姿が見られます。

さて、保育所で楽しく遊ぶためには、生活リズムを整え、朝ごはんをしっかり食べてくる必要があります。

♡

朝食を食べる習慣をつけましょう

♡

朝ごはんを食べるとエネルギーになるのはもちろんですが、起きて食べるという毎日を過ごすことで生活リズムを整えることにつながります。また排便を促す効果もあります。なかなか食べられない場合は、起床して30分くらいたってから食べるとよいでしょう。体や脳が目覚めるためにも朝食をとる習慣を身につけたいですね。

★ 朝ごはんのステップアップ ★

忙しい朝ですが、少しずつステップアップしながら朝食の質をあげていきましょう。

ステップ1 目標:必ず食べる	ステップ2 目標:たんぱく質をプラス	ステップ3 目標:さらに一品をプラス
 ごはん	 ごはん +納豆 +しらす干し +卵	 ごはん +納豆 +しらす干し +味噌汁
 おにぎり	 おにぎり +豆腐の味噌汁	 おにぎり +味噌汁 +焼き魚
 食パン	 チーズパン +牛乳(豆乳)	 チーズパン +牛乳(豆乳) +野菜サラダ
 ロールパン	 卵サンド +牛乳(豆乳)	 卵サンド +牛乳(豆乳) +野菜サラダ
 バナナ	 バナナ +ヨーグルト	 バナナヨーグルト +パン +野菜スープ
 シリアル	 シリアル +牛乳	 シリアル +牛乳 +果物

○スクランブルエッグごはん

材料（2人分）

- ・ごはん 2杯分
- ・卵 1個
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・塩コショウ 適量
- ・ケチャップまたは醤油 お好みで

作り方

- ① 卵をお碗に入れ、砂糖を入れよくかき混ぜる。
- ② フライパンに油またはマヨネーズを少し入れ、①の卵を入れスクランブルエッグを作る。
- ③ 暖かいごはんにはスクランブルエッグをお好みでケチャップやしょうゆをかけて出来上がり。

※チーズやウィンナー、ネギなどを入れてもおいしいよ！

○きな粉トースト

材料（2人分）

- ・食パン 2枚
- ・バターまたはマーガリン 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1～2
- ・大豆きなこ 大さじ1～2

作り方

- ① 食パンにバターをぬり、砂糖ときなこを合わせパンに広げる。
- ② トースターで2～3分焼き色がつくまで焼き出来上がり。

※おやつでも朝食でも最高！



旬の食材紹介

野菜・くだもの

いちご・マンゴー・アスパラガス

新たまねぎ・タケノコ・春キャベツ

いんげん・スナップえんどう・ソラマメ

魚介

カツオ・あさり・わかめ



食べるときは、よくかんで

子どもたちによくかむ習慣をつけてもらおうと、保育所では、給食に根菜類や海藻類など、かみごたえのある食材を豊富に取り入れています。よくかむと、あごが発達して歯並びがよくなる、だ液の分泌量が増えて虫歯予防につながる、脳が刺激されて記憶力がよくなるなど、いいことがたくさんあります。



ハンバーグにレンコン、オムレツにきのこを混ぜるなど、食材を組み合わせることによってもかみごたえがアップしますので、ご家庭でも、ぜひお試しください。



食育だより

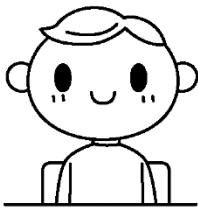
石巻市立釜保育所給食室

令和6年9月発行

真夏の日差しがギラギラと照り付ける日も少しずつ和らいできたかなと感じるようになりました。まだまだ暑い日が続きますので熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう。保育所の畑も沢山の野菜を収穫して、今年も大豊作です。枝豆やとうもろこし、胡瓜、トマトを佃煮やケチャップなどいろいろな調理法で食べました。

さて、保育所の食事でも4月よりだいぶ慣れてきて食事のマナーが少し気になっているところです。ご家庭でも食事のマナーに意識してみてくださいね。

食べ方のお手本



背筋を伸ばしましょう。



お茶わんをきちんと持ちましょう。



はしを正しく使いましょう。

食事マナー

きれいな食べ方は、周囲の人に対する食事マナーでもあります。



ひじをつかない。



食べこぼさない。



立ち歩かない。



音を立てて食べない。

☆ほかにもこんなところに気を付けてみよう！！

- 口の中に食べ物が入っているときは、おしゃべりしない。
- 立ち膝をして食べない。
- 足を組んで座らない。
- 背中を丸めて座らない。



食にまつわる年中行事

お月見

十五夜のお月見は、中国から伝来したならわしです。日本では、すすきや秋の七草を取ってきて飾り、その年のお米で作る団子やさといもなどをお供えものにして



来年の収穫を祈ります。すすきは稲穂に似ていたため、団子と一緒に供えることになったといわれ、家の軒につるすと病気をしないという言い伝えもあります。

食にまつわる年中行事

ハロウィン

簡単にいうと日本のお盆と似ています。それは、お盆に霊界から亡くなった人々の魂が戻ってくるのが共通しているからといわれます。お盆行事で欠かせない送り火や迎え火は、霊魂を迎えたり送ったりするためのものです。ハロウィンも先祖をしのび、秋の収穫物の



象徴であるかぼちゃをくり抜き、ランタンにして飾ります。子どもたちが仮装して近所をまわるのは、悪い霊を追いはらうため、とされています。



★よくかんで食べましょう

子どもの咀嚼力（そしゃくりょく）が低下していると言われています。食べ物をよくかむと、あごが強くなる、歯並びがよくなる、だ液の分泌がよくなり消化吸収が促進される、また、脳の動きを活性化し、必要以上に食べすぎるのを予防する効果やかむ動作にストレス解消の効果もあるそうです。いいことがたくさんあります！

かみごたえのある海藻や小魚、根菜などをメニューに取り入れたり、かむお手本を見せたりしながら、咀嚼の大切さを子どもたちに伝えていきたいですね。



噛む回数は

食事のメニューに 関係しています

1歳過ぎから3歳にかけて乳歯がはえそろいます。大人とまったく同じ料理を食べられるようになるのは、小学校入学あたりです。子どもの食べ方を観察しながら、上手に噛むことができている場合は、次のような対応を心がけてください。前歯で適切なひと口の分量をかじりとらせてみたり、唇を閉じてからはしを抜かせたり、虫歯がないか確認をしてみる、などがあります。また、咀嚼力は、食事のメニューにも大きく影響するため、料理にも気を配るようにしましょう。

食品 10g 当たりを噛む必要回数

10-19回 そば、冷や奴、ロールキャベツ

20-29回 茶碗蒸し、シューマイ、納豆ごはん、酢豚、いなりずし、ビーフシチュー、冷やし中華、ピザ、カレーライス、コロッケ

30-39回 マカロニグラタン、焼きそば、玉子焼き、メンチカツ、肉じゃが、ちらしずし、ナポリタン、すき焼き、ポテサラダ、クリームパン、炊き込みごはん、鶏肉のソテー、ハンバーグ、ひじき煮

40-49回 ツナサンド、チャーハン、ふき煮、赤飯、から揚げ、海老フライ、なすの天ぷら、ごはん、ハムサンド、ヒレカツ

50-59回 ポテトサンド、さつま揚げ、たくあん、食パン(耳なし)、まぐろの角煮、きんぴらごぼう、麦ごはん

参考:子どもの食を考える トータス株式会社より

食育だより

石巻市立釜保育所給食室

令和6年12月発行

歳の瀬も近くなり、なんとなく慌ただしくなってきたと感じるのは大人だけでしょうか。

さて、11月24日は『和食の日』というものが制定されています。和食はごはんのみそ汁、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。

和食はいいことがたくさんあるよ！

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。タンパク質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルなど、成長期の子どもにとって必要な栄養素を、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！

海に囲まれ、南北に長い日本の食事は、食材の豊かさが特徴のひとつです。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つながります。



3. よく噛んで丈夫な身体づくり

和食には、ごはんや野菜、海藻、きのこなど、噛み応えのある食材が多く含まれます。よく噛むことは、顎や歯の発達を促したり、唾液の分泌を促進して消化吸収を助けたりするだけでなく、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

和食にはみそや醤油、納豆、漬物などの発酵食品や、野菜や海藻、きのこなどに含まれる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。腸内環境が良好であることは、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つながります。

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。旬の食材を取り入れたり、節句や年中行事の際に特別な料理を味わったりすることで、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、和食を通して得られる大切な経験です。



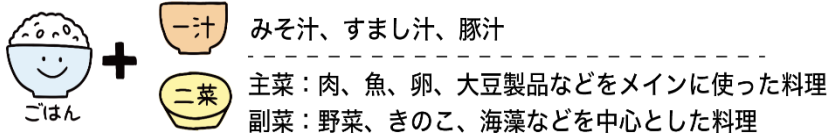
6. 五感を刺激して、感性を育む

和食は、彩り豊かで、香り高く、食感も様々です。目で見え、鼻で香りを感じ、舌で食感を味わうことで、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。

和食献立のコツはここ！

1. ごはんを中心に「1汁2菜」

「おかずと汁」で、「ごはん」をおいしく食べることができれば、それは和食です。ごはんに「だし」をベースにした汁とおかずを合わせて、口内調味をしながら和食献立を楽しみましょう。



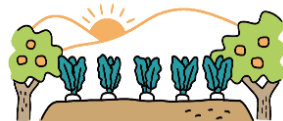
2. だしを上手に活用する

和食に欠かすことができない「だし」。昆布や鰹節、干し椎茸など、自然の素材にうま味が凝縮されています。市販のだしパックや顆粒だしも便利です。だしのメリットを再認識して、みそ汁やすまし汁だけでなく、煮物、炒め物など、様々な料理に活用しましょう。

<p>おいしさアップ</p> <p>だしのうま味成分は、満足感がある味わいを生み出します</p>	<p>食欲増進</p> <p>だしの豊かな香りは、食欲をそそり、食事を楽しくします</p>	<p>食材特有の味や臭みを軽減</p> <p>食べ慣れた風味とうま味で、素材の食べにくさを軽減できます</p>
<p>無理なく減塩</p> <p>だしのうま味と風味で薄味でもおいしく食べることができます</p>	<p>自然な味で安心・安全</p> <p>天然素材からつくられただしは、子どもが安心して食べられます</p>	<p>消化吸収をサポート</p> <p>だしに含まれる栄養素や酵素が消化吸収を助け、胃腸への負担を軽減します</p>

3. 季節や行事や合わせて食事に取り入れる

その季節に最もおいしい食材を使うことで、栄養もしっかりと摂取できます。また、行事に合わせてすることで日本の伝統文化に触れることができます。食を通して、コミュニケーションを深め、様々な食材に挑戦できるようになります。



冬至

冬至は1年でもっとも夜が長く、昼が短い日。今年は12月21日(土)です。冬至にはゆず湯に入ってカボチャを食べるのが伝統。野菜の不足する冬に栄養のあるカボチャを食べ、厳しい寒さを乗り越えようという知恵から生まれたものです。カボチャは免疫力アップに欠かせない食材です。

かんたんレシピ さつまいもごはん

- ① 米2合を洗い、ザルにあげて水気をきっておく。
- ② さつまいも120~150gを洗い、2cm角切りにする。
- ③ 炊飯器に米と2合分の水を入れ、塩小さじ1/2杯、さつまいも、だし昆布2cmくらいを入れ一緒に炊き込む。
- ④ 出来上がりに、ごま塩をかけて出来上がり★

食育だより

石巻市立釜保育所給食室

令和7年3月発行

春の温かさがだんだん近づいてきたかなと、感じられるようになってきました。まだまだ寒い日も続きますのでしっかりご飯を食べて体調管理に気を付けましょう。3月は年長さんのリクエスト献立もあります。どんな献立が思い出に残っているか楽しみですね。



日々の給食や食育活動を通して、春には野菜の苗植えを行い、秋に収穫をしてクッキングなどを行ってきました。いろいろなことを経験したことで成長した姿にとっても驚いています。たまに栄養士がクラスを回り食べる姿を見ていると「これはどうやって作ったの?」「だれが作ったの?」「今日の給食おいしかった」などと声をかけてくれる子もいて、食べ物や作っている人への興味を持ってくれたことに感心しています。また、小さな子どもたちは給食室に「あーい!」「おやつください。」と窓に顔をのぞかせる姿が見え、子ども達と関わられたことをとてもうれしく思います。食事の面でも、子ども一人ひとりが自分のペースで少しずついろいろなものが食べられるようになってきていると感じています。

今年度から「栄養士のおはなし」をばんだ・きりん・そう組に行いました。私たちの顔をおぼえてもらい、声を掛けてくれる子が増えました。またマナーなどのお話をしたことで、声掛けに気づく子や子供たちの間でも教えあっていたりする姿が見られ食育の大切さを改めて感じました。これらからも微力ながら食育を伝えていければと考えています。

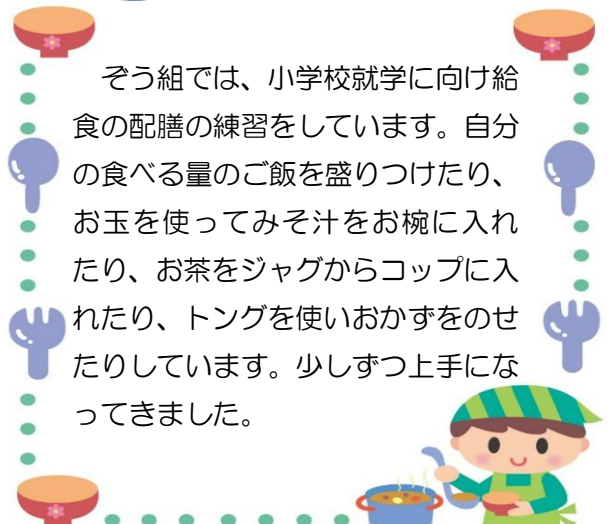
偏食について

偏食はほとんどの子が経験するそうです。1歳くらいから始まり、以前好きだったものが嫌いになることもあります。アレルギーなどの事情がない限り、食べなくてもあまり気にせず、まずは普通に食卓に出し大人が食べてみましょう。一時的な場合もあるので、あるときふっと食べられるようになる時もあります。



盛り付けの練習をしています!

そう組では、小学校就学に向け給食の配膳の練習をしています。自分の食べる量のご飯を盛りつけたり、お玉を使ってみそ汁をお椀に入れたり、お茶をジャグからコップに入れたり、トングを使いおかずをのせたりしています。少しずつ上手になってきました。



★マナーのポイントを確認しましょう

乳幼児期は、食事に集中することが難しいため、マナーを身につけるのに時間がかかることもあります。焦らずに、子どものペースに合わせて、おおらかな気持ちで支援しましょう。そして、大人自身が食事のマナーを実践することで、子どもたちの良いお手本となるように心がけましょう。

1・食事の前後の挨拶はできていますか？

「いただきます」「ごちそうさま」は、私たちが日常的に使う言葉ですが、その意味を深く理解している人は意外と少ないかもしれません。これらの言葉には、単なる食事前後の挨拶以上の、大切な意味が込められています。

● 命をいただくことへの感謝

「食べる」とは、動物や植物の命をいただくということ。その命に感謝し、大切にいただくという気持ちを表します



● 食事に関わった全ての人への感謝

食材を育ててくれた人、収穫してくれた人、運んでくれた人など、たくさんの人の努力によって用意された食事。全ての人々への感謝の気持ちを表します

● 食事への感謝

馳走は、本来「走り回る」という意味。食材を集め、料理を作っていたことに由来します。食材を集めて、食事を用意してくれたことへの感謝の気持ちを表します



● おいしく食べられたことへの感謝

食材のおいしさ、料理の素晴らしさ、そして、食事ができること自体への感謝の気持ちを表します

2・食具を正しく使うことができていますか？

幼児期に食具を正しく使えるようにサポートすることは、子どもの身体機能の発達と社会性を育てる上でとても重要です。ただし、無理強いするのは禁物。子どものペースに合わせて、楽しみながら練習をしましょう。大人が食具を正しく使う姿を見せることは、子どもにとって良いお手本になります。食事のマナーを教え、実践することで、子どもは自然と食具の使い方を身につけていきます。

＜お箸への移行＞



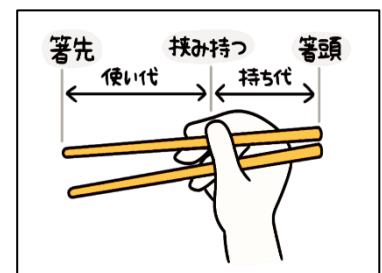
フィンガーグリップ



ペングリップ



お箸



3・家族でおしゃべりを楽しみながら食事ができていますか？

楽しい会話は食事をさらにおいしくします。ただし、口に物を入れたまま話したり、大声で騒いだりするのはやめましょう。「この料理には、〇〇が入っているんだよ」など、なるべく料理を中心に会話を楽しみながら、食事を味わいましょう。

