



食育だより



2025. 6. 1 戸塚愛児園

紫陽花の花が少しずつ色づき始め、梅雨の訪れを感じる季節となりました。気温や湿度が上がり、じめじめとしたこの季節は食欲が下がりやすくなります。こまめな水分補給とバランスの良い食事では体調を整えましょう。園では、さっぱりとした味付けや子どもに人気のカレー風味などのメニューを取り入れ、この時期を乗り越えようと思っています。

【食育活動】

5月は「筍の皮むき」や「空豆の豆出し」「グリーンピースの豆出し」を幼児クラスで行いました。子どもたちに感想を聞くと「筍の皮は、チクチクした。」「どこまで剥いたら良いのかわからなかった。」「空豆のさやの中がフワフワしていた。」と様々な声が聞こえました。自分たちで剥いた食材が給食に出ると、興味を持ち、いつもよりも良く食べていました。6月には「空豆の豆出し」と「とうもろこしの皮むき」を行う予定です。お家でも簡単に出来る皮むきなど、お子さんと一緒に行ってみてはいかがでしょうか。

【すずらん組お楽しみデー】

6月20日限定で、すずらん組に「ホテル」がオープンします。子どもたちは、シェフになりランチのキュービックサラダやスープの野菜を切ります。ランチは、バイキング形式で行う予定で、サラダも「人参・きゅうり・チーズ」を自分で盛り付けドレッシングで味付けします。給食室職員も当日は、ホテルの料理長! ? に変身し、子どもたちとクッキング等を行う事を楽しみにしています。



【ゆっくり、よく噛んで食べる事の大切さ】

押しつぶし機能	すりつぶし・咀嚼機能	前歯でかじり取る機能
口を閉じて舌と上あごで押しつぶす	左右に動かしながら歯茎や歯ですりつぶす	一口量を覚えて適量をかじり取りながら食べる
【NG】口を開けて食べる 上手に噛めず丸飲みになる	【NG】ガチガチと上下に動く 上手に噛めない	【NG】口に詰め込む 上手に噛めない・飲み込めない

食べることは、子どもたちが成長する上で、最も大切なことのひとつです。ゆっくり、よく噛んで食べる事で、『食事をおいしく・楽しく・安全に』食べることができ、味覚の発達や脳の活性化にも繋がります。愛児園では、毎月きんぴらごぼうなどの「かみかみメニュー」を取り入れたり、メニューの組み合わせを考え、野菜を調理する際には、固さや切り方を工夫しています。また、主菜・副菜・汁物で切り方を変えて、視覚からも楽しめるようにしています。



【人気のレシピ ♪ きんぴらごぼう】

- | | | | |
|--------------|------|--------------|---|
| <u>幼児1人分</u> | | <u>乳児1人分</u> | |
| ・ごぼう | 25g | 20g | ① ごぼうをささがきにして、水にさらす。(あく抜き) |
| ・人参 | 15g | 12g | ② 人参は千切りにする。 |
| ・ごま油 | 0.3g | 0.3g | ③ ごま油で①のごぼうと②の人参をよく炒め、少量の水と砂糖、しょうゆを加えて炒り煮にする。 |
| ・しょうゆ | 1.1g | 0.9g | ④ 最後にごまを加えて混ぜる。 |
| ・砂糖 | 0.8g | 0.7g | ※ごぼうは、ささがきごぼうを使用すると便利です。 |
| ・炒りごま | 1g | 0.8g | |



他にも知りたいメニューがありましたら、給食室職員までお気軽にお声掛け下さい。

☆きんぴらごぼうは、子どもたちに人気で「かみかみメニュー」にもなります。ぜひ、ご家庭でも参考にしてみてください☆