



8月食育だより

おやつを正しく食べましょう！

1. 幼児にとっておやつとは



幼児期は、からだが発達のため、一度に食べられる量が限られています。朝・昼・晩の3度の食事だけでは必要な栄養が十分に摂取できません。その為、不足しがちな栄養を補うためにも、おやつは大切な食事の一つです。2歳までは一日2回、3歳以上は一日1回が目安です。食べ過ぎないように、ながら食べはせず、1回分をお皿に入れて食べましょう。

2. おやつで上手に栄養補給をしましょう



幼児のおやつとしては、1日200kcalが目安です。組み合わせとしては「麦茶＋おにぎり」や「牛乳＋ミニパン」など軽い食事がよいでしょう。また、不足しがちなカルシウムや食物繊維を補うために「ヨーグルト＋芋類」「牛乳＋果物」等の組み合わせも良いでしょう。スナック菓子や甘いジュースは、塩分や糖分が多く含まれているので注意しましょう。

3. おやつの時間を決めましょう



子どもが欲しがった時に、常におやつを食べさせるのはやめましょう。幼児は、消化能力も未発達なため、食べ物の消化に時間がかかります。だらだら食べていると次の食事までにお腹がすきません。おやつは幼児にとって第4の食事といわれています。時間を決めて、次の食事までに2～3時間あけて食事をしっかり食べられるようにしましょう。虫歯予防のために、おやつ後も歯磨きをしましょう。

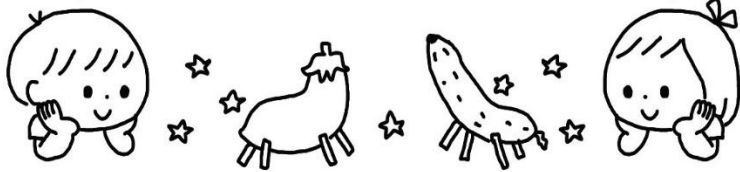
4. おやつで食育しましょう



おやつの時間は、子どもたちがリラックスしながら友だちや大人とコミュニケーションをとる機会であり、社会性を育む大切な時間でもあります。野菜の栽培やクッキングなど、お手伝いをしながらおやつを作ることで食への興味も高まっていきます。今の季節なら、とうもろこしの皮むきや枝豆のさやとり、収穫野菜で夏野菜のカレー作りなどがおすすめです。何歳からでもお手伝いできるので、ぜひ親子で楽しみましょう。

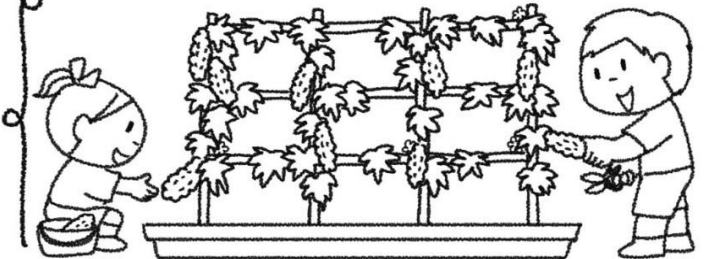
お盆の精進料理

仏教僧は殺生が禁じられていたため、肉類、魚類を使わず野菜や豆類を工夫して調理をしていました。こうして発展したのが精進料理です。食材の味を生かすために調味料を控えたり、食材を余すことなく使い切り無駄を出さないようにするのが特徴です。ビタミン、ミネラル、食物繊維など普段不足しがちな栄養を多く含んでいます。お盆には、お子様と一緒に精進料理でご先祖様をお迎えしてみてはいかがでしょうか？



ゴーヤのパワー

沖縄の特産品として有名なゴーヤ。ビタミンCが豊富なうえ、苦みにはポリフェノールの一種で強い抗酸化作用があり、夏バテ予防に効果的です。子どもが嫌がる苦みは、中わたを取り除き、薄く切って塩もみし、ゆでたり水にさらすことで緩和されます。また、油を使った料理にしても苦みを抑えることができます。保育園でも給食やおやつに使用して、暑い夏を乗り切っていきたいと思います。



今月のチャイルドクッキング

【白組】【緑組】

21日(木)夏野菜カレー

白組さんは、人参や玉ねぎ、なすやピーマンなど、包丁を使って野菜切りに挑戦します。

緑組さんは、保育園でできた野菜を収穫し、ピーマンの種取りや人参、じゃがいも、玉ねぎの皮むきに挑戦したいと思います。

できたカレーは、給食で食べたいと思います。お楽しみに。

※エプロン、三角巾、マスクの用意をお願いします。

※爪は、切ってきて下さい。



日本各地の郷土料理

～沖縄県：クーリジン～

「クーリジン」は豚肉の三枚肉やシブイ（とうがん）グンボウ（ごぼう）などを具材にした卵とじの汁物です。だしは、豚肉のほかにカツオやシイタケを使用し、うまみを生かしてあっさりとした味に仕上げます。名前の由来は、“クーリ”は氷、“ジン”はシシ（肉）を意味するそうです。お椀の中の卵が、雪のように見えることから名付けられたそうです。

保育園では19日の食育の日に給食で食べます。ぜひ、お子様と一緒に事務所前の給食展示を見て帰ってくださいね。



今月は、子どもたちが給食でよく食べた、精進料理を
紹介します。(奈良県郷土料理)
お家でも作ってみてくださいね。

なないろあ 七色お和え

材料(4人分)

○なす	120 g	A {	○米味噌	40g
○かぼちゃ	60 g		○砂糖	12g
○いんげん	20 g		○みりん	25g
○ごぼう	100 g		○水	30cc
○人参	60 g		○すりごま	24g
○みょうが	20 g			
○ずいき	100g			

作り方

- 1、ずいきは皮をむき、塩水につけてあく抜きをする。
- 2、野菜は、食べやすい大きさに切り、茹でておく。
- 3、Aを弱火にかけ混ぜ合わせ、ふつふつと煮立ったら火を止め、すりごまを加える。
- 4、茹でた野菜に3を混ぜて出来上がり。



※野菜は、子どもの食べやすい物で作ってみてくださいね。