



食育だよ!

♪ 実習保育園♪

三色食品群を認識しよう

三色食品群とは、食品に含まれる栄養を赤、黄、緑に分類したもので、子どもたちにもわかりやすく伝えることができます。赤は血や肉を作るたんぱく質を含む魚や肉、豆、乳、卵など。黄は体を動かすエネルギー源の炭水化物を含む米、パン、麺類、芋類など。緑は免疫力を高め体の調子を整えるビタミン、ミネラルを含む野菜やきのこ類などです。毎日の食卓にこの三色食品群をそろえると、バランスのよい食事になります。

たけのこを食べよう

春野菜を代表するたけのこ。食物繊維を多く含み、腸内環境を整えて便秘予防にも効果的です。掘りたてのたけのこは、生で食べられる物もありますが、とってから時間がたつほどえぐみが強くなるので、店頭に並んでいる物は米ぬかや米のとぎ汁で煮てから煮汁のまま冷まし、水によくさらしてあく抜きをするとよいでしょう。軟らかい穂先はあえ物や天ぷらに、菌応えのある中心部や根元は炒め物や煮物によく合います。

お手伝いしよう

子どもたちはお手伝いが大好き! 食事作りでも、材料を洗ったり薬物野菜をちぎったりと安全にできることがたくさんあります。自分で作る喜びを経験し、楽しい気持ちを感じること、食への興味も高まります。また、料理は音、色、触感や匂いなどを感じることもでき、さまざまな感覚の発達にもつながります。大好きな家族といっしょに過ごす時間も、子どもにとってうれしい経験となることでしょう。

和食で「いただきます」をしよう

米を主食とする日本では、ごはんとおかずをいっしょに食べることで、よりおいしく味わえる「口中調味」という食習慣があります。ごはんが口の中にある間に、おかずを入れて、口の中で味を調節するという日本独特の食べ方です。食事の始めに汁物でのどを潤し、ごはん、おかずと三角形に並んだ器に、順番に箸を進めていく「三角食べ」。理にかなったおいしい和食の食べ方なのです。

余りごはんで作る「ごはんのおやき」

【材料】余りごはん茶わん1杯、卵1個、しらす小さじ1、とろけるチーズ小さじ1、青のり少々、しょうゆ小さじ1、ごま油少々

【作り方】ごま油以外の材料をボウルに入れて混ぜます。フライパンにごま油を入れ、混ぜた材料を5cm程度に広げて、両面を焼いたらできあがり。包丁いらずで簡単! おやきの具は、冷蔵庫にある物をいろいろアレンジできます。子どものおやつに作ってみませんか?

孤食に気をつけよう

「孤食」とは、子どもが一人だけで食事をすることです。食卓はコミュニケーションの場でもあり、子どもの食経験を広げて互いを思いやる心も育てます。しかし孤食は、好きな物ばかり食べて栄養が偏る偏食や、食べる量が極端に少ない小食を引き起こすことも。さらに、食事のマナーを教わることもできません。家族いっしょに「おいしいね」と食卓を開き、楽しい時間を分かち合うことが、子どもにとって大切なのです。