



食育ひろば



ご入園・ご進級おめでとうございます

新生活が始まる4月、元気いっぱいにご過ごしたいですね。食育ひろばでは、毎月、子どもたちの食と、それにつながる私たち大人の食についてテーマを変えてお届けしていきます。新年度の緊張から体調をくずさないよう、ご飯をしっかり食べ、楽しく健康に過ごすために、まずは食環境を見直してみましよう。



食環境を整えて よく食べるこどもに

【 食事とおやつは決めた時間で 】

食事やおやつの時間を決め、日中しっかりとからだを動かすことで、空腹を感じ、食欲がわくというリズムを作りましょう。不規則な食事や、だらだら食べることは肥満や虫歯の原因になります。



【 手を洗う習慣を 】

食前の手洗いが習慣化されると流水の刺激で、からだに「今から食事だ！」と感ずるようになり、衛生面だけでなく消化吸収の準備にもなります。



手の平・手の甲・
指の間・指先・親指・
手首を ゴシゴシ

【 遊び食べに気をつけよう 】

「遊び食べ」は、食事の途中で遊びが入り、食事が進まない状態をいいます。「おいしい」と感じる情報は85%が視覚から得られるともいわれています。テレビを消し、食卓やその周りは片づけて食事に集中できるようにしましょう。



? 【 食事と姿勢クイズ 】

いすに座って食事するとき、気をつけたい部分です。下記の(①②③)に入る言葉は、何でしょう？



テーブルは、うでを置いて、ひじが(①)になる高さにする

テーブルと(②)の間はこぶし1つ分あける

(③)にならないように背筋をピンと伸ばす

いすは、足の裏が床にしっかりつく高さにする

【答え】

①直角(90°)

②おなか ③猫背

食事はこどものからだを育てるだけでなく、こころや情緒、食べる力を育てる場でもあります。家族でいろいろなことを話しながら、楽しい食事を心がけましよう。



おすすめ
れしぴ

麻婆豆腐

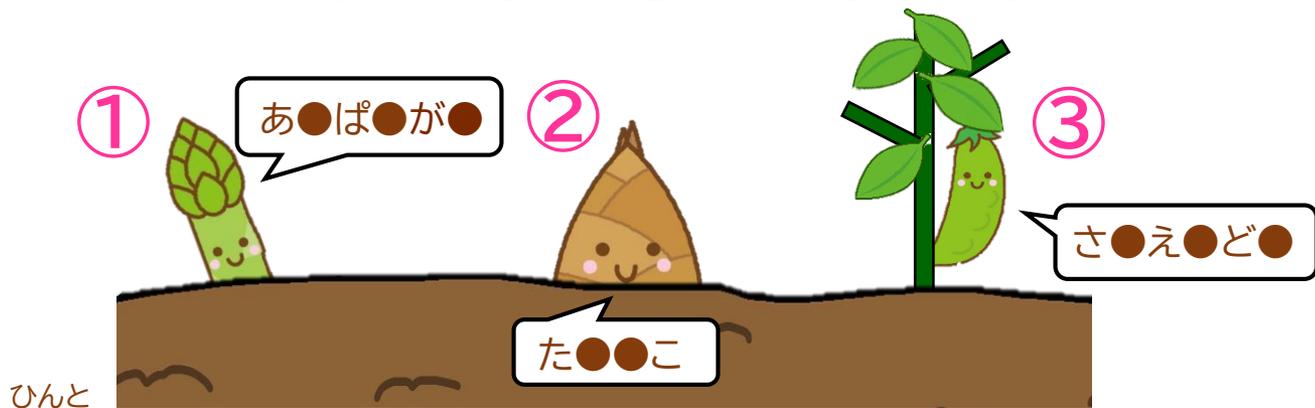
【材料】 大人2人分

【作り方】

木綿豆腐	240g
おろししょうが	少々
豚ひき肉	100g
玉ねぎ	80g
にんじん	30g
しいたけ	20g
油	5g
砂糖(A)	8g
醤油(A)	8g
赤味噌(A)	12g
料理酒(A)	6g
水(A)	200g
鶏がらスープ(A)	1.5g
片栗粉	8g

- ①豆腐を1.5cm角に切り下茹でする。
- ②玉ねぎ、にんじん、しいたけをみじん切りにする。
- ③しょうがを炒め、ひき肉と②を炒める。
- ④Aの材料で合わせ調味料を作る。
- ⑤③に④を加えて煮立ったら、①を加えて煮る。
- ⑥最後に分量外の水で溶いた片栗粉を加え
とろみをつけたら完成。

はるの やさい くいず かかっている やさいは なあに？



① みどりいろ で まっすぐな
かたち を しているよ
さんかくけい の ひらひら
が たくさん ついて いるよ

② つちの なかに すっぽり
うまっていて ちやいろ の
かわ を ぜんぶ むくと
しろい み が でてくるよ

③ ひらべったい みどりいろの
さや の なかには
ちいさい おまめ が
はいつて いるよ