

給食だより

令和4年(2022年)6月
八王子市子どもの教育・保育推進課
栄養士



6月は「食育月間」です



毎年6月は、国が定めた「食育月間」です。6月は、各園で食の取組みが行われます。「食育」という言葉を耳にしたことあっても、「家では何すればいいの?」「興味はあるけど、忙しい日々の中で、なかなか取り組めない…」という保護者の方もいらっしゃるのではないのでしょうか?

今回は、「お家でできる身近な食育」について、ご紹介したいと思います。

食育とは?

- ・生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの。
- ・さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。(食育基本法より)

ご家庭でできる身近な食育の一例

☆一緒に楽しく食べる。

食事を誰かと共にすること(共食)で、より楽しい食の時間を過ごすことができます。「どんな味がする?」「おいしいね」等とご家族と会話をしながら、食べる楽しさを味わうことができますよね。



☆一緒に食材の買い物に行く。

買い物に行くと、様々な食材が並んでいます。例えば、お子さんに食材を選んでもらったり、一緒に見て買った野菜は「どんな味がするかな?」等会話をしてみたり、旬の食材にもふれたりする機会にもなりますね。



☆食べ物に関する絵本を一緒に読む。

食生活以外でも、食材やお弁当などをテーマにした絵本等を一緒に読み、食の世界を広げてみましょう。食に興味をもつきっかけづくりにつながるかもしれません。



☆調理しているところを見せる。

調理中に、お子さんにお鍋の中をみってもらったり、食材を炒めて「ジューツ」という音を聞いてもらったりすることで、調理前の食材の形を知ることができたり、調味料の役割など知ることができたりしますね。



☆一緒に調理をしてみる。

「食具・食器を並べる」「牛乳をコップに注ぐ」「レタスをちぎる」「ミニトマトを洗う」等簡単なお手伝いから、チャレンジできます。この時、お子さんへのお手伝いの口出しは控えて、「こうしてみたらいいかもしれないね」等さりげなくアドバイスしてあげるといいかもしれません。最後には、「ありがとう。とても助かったよ」と伝えてあげましょう。



参考:おうち de 食育 関東農政局

ちいさなお子さんと楽しくできる、火も包丁も使わずにできる簡単なレシピのご紹介です。お休みの日にぜひ、お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか?

おうちのひととやってみよう! かんたんくっきんぐ!

～くっきんぐのときのやくそく～

- かならずおうちのひとといっしょにやってくださいね!
- くっきんぐをするまえは、てをきれいにあらいましょう!

★てづくりふりかけごはん★

よいするもの

びにーるのふくろ、やきのり、しろごま、かつおぶしぱっく、ちりめんじゃこ、しょうゆ
つくりかた

①びにーるのふくろにやきのりをいれて、てで、もみもみする



②①ののりがこまかくなったら、おわんにいれる。



③②にかつおぶしとしろごまをいれる。



④③にちりめんじゃこ、しょうゆをぽたぽたいれる。



⑤④をあたたかいごはんにかける。

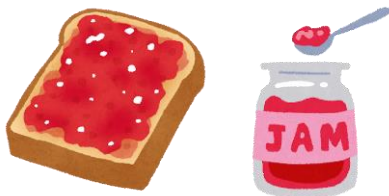
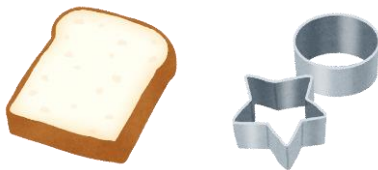


レシピ参考:かがくのとも おりょうりブック 平野レミ

★かたぬきじゃむさんど★

よういするもの
 しょくぱん(さんどいっちよう)2まい、じゃむ、すぱーん、くつきーがた
 つくりかた

①しょくぱん1まいをすきなくつきーがたでぬく。 ②もう1まいのしょくぱんには、すぱーんでじゃむをぬる。



③②に①をかさねて、かたぬきしたところから、じゃむがみえるようにする。



八王子市公式クックパッドの開設



料理名・食材名

レシピ検索

もやし 親子丼 しょうが焼き なす きゅうり

クックパッドに八王子市公式アカウント「はちおうじ元気ごはん」を開設しました。八王子市公式アカウントは、はちおうじ食育キャラクター「はっちくん」のアイコンが目印です。野菜がたっぷり食べられるレシピの他、学校や保育園で人気のメニューのレシピ等をはっちくんが紹介しています。ぜひご覧ください。

↑こちらからアクセスできます！

子育て応援サイト「公立保育園栄養士おすすめレシピ」

ご紹介したレシピの他にも、子育て応援サイトに、「公立保育園栄養士のおすすめレシピ」をご紹介します。小さなお子さんがチャレンジできる「★お手伝いポイント」が入ったメニューもあります！

公立保育園の栄養士が保育園の給食のメニューをご家庭でも作りやすく、アレンジしたレシピを毎月更新しています。ぜひ、ご覧ください。

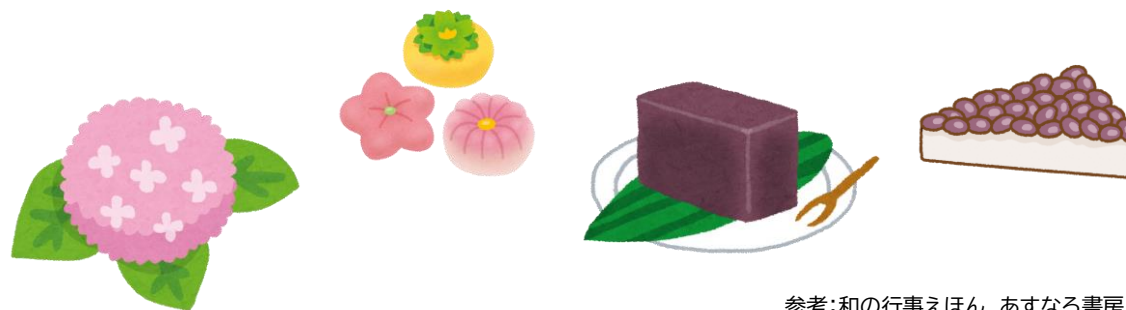
↑こちらからアクセスできます！

コラム

和菓子のおはなし

6月16日は嘉祥(かしょう)の日です。「6月16日に16個の菓子を神さまにお供えて疫病よけをした。」というむかしのいいつたえにちなんだ日です。今では、「和菓子の日」とよばれ、嘉祥(かしょう)(おめでたいしるしの意味)につながる和菓子が売り出されます。

和菓子は好きですか？和菓子は、季節を感じられるものが多いですね。6月ごろの梅雨時期は、紫陽花(あじさい)をモチーフにした練り切りや水ようかん、水無月(みなづき)等がお店に並びます。普段、和菓子をあまり食べない方も、健康招福を願いながら、季節の和菓子に触れてみてはいかがでしょうか？



参考:和の行事えほん あすなる書房