

けんこう

しらさぎ保育園
食事研究グループ
栄養士 林 歩美
小蔵 麗奈

No.4

◆ 1年間の食生活を振り返ってみよう ◆

今年度も残すところあと1か月になりました。4月に比べて心も体も大きく成長した子どもたち。この1年でできることがたくさん増えました。食事面でも4月に比べると食べる量が増えました。食べこぼしも少なくなりお箸やスプーンの持ち方も上手になったと感じます。お家での食事はどうでしょうか？食事のマナーが身についているかお子さんと一緒にチェックしてみましよう。

*できていたら口にチェックを入れよう！

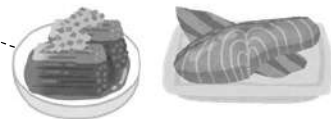
<input type="checkbox"/> 食事の前に 手洗いをする	<input type="checkbox"/> 「いただきます」「つち そうさま」が言える	<input type="checkbox"/> 姿勢よく座って 食べている
<input type="checkbox"/> よく噛んで食べる	<input type="checkbox"/> 好き嫌いせずに 残さず食べる	<input type="checkbox"/> 家族で楽しく 食べている

いくつチェックがつかまりましたか？つかなかったところはこれからの目標にしましょう！

○主食・主菜・副菜・汁物をそろえよう

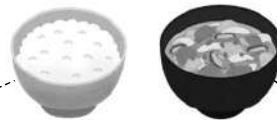
子どもたちの成長には、毎日の食事をバランスよく食べることが大切です。たとえば、主食・主菜・副菜・汁物の4品を揃えて食べると栄養バランスが整いやすくなります。

副菜 [野菜・きのこ・海藻など]
体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維の供給源になります。



主菜 [魚・肉・大豆製品・卵など]
筋肉や血液など体を作る材料になるもの。偏りなく朝・昼・夕にまんべんなく食べましょう。

主食 [米・パン・麺など]
エネルギー源となるもの。1日のエネルギーの約50~60%は主食でとります。



汁物
副菜の1つに含まれる。野菜・きのこ・海藻・豆腐やみそなどの大豆製品をとることができるので主菜や副菜で足りないものを補うことができ、水分の補給にもなります。
※飲み過ぎは塩分過多になるので注意！

まずはメインとなる主菜を決めましょう！

主菜を決めてから、主菜のジャンル(和食・洋食など)に主食と副菜をそろえると味のバランスも良くなり、献立をスムーズに考えやすくなります。

1回の食事を完璧にしようとする必要はありません

毎回完璧な食事にしようとする、料理を作ること自体が負担になってしまいます。バランスが整うように…と意識するだけで良いのです。毎日の食事を主食・主菜・副菜に当てはめて足りないものを次の食事や翌日に意識してとるようにするだけで偏りは少なくなります。

◆ お箸名人になろう ◆

保育園では1歳児からスプーン、2歳児から補助箸、3歳児からは普通のお箸を持って食事できるように練習しています。スプーンは上手持ち→下手持ち→鉛筆持ちの順に練習すると、お箸への移行がスムーズにできます。お家でお箸やスプーンを正しく持つことができた時は大いにほめて子どもたちのやる気を引き出し、根気強く取り組んでいきましょう。

お箸の正しい持ち方を練習してみよう！

- ① 鉛筆を持つように、人差し指と中指で1本のお箸を持ち親指は添えるように持つ。
- ② 下のお箸は親指の付け根ではさみ、薬指の第一関節あたりに当て固定する。
- ③ 2本同時に持ち下のお箸は動かさないようにする。上のお箸は人差し指と中指で上下させる。



正しいスプーンの持ち方



下手持ち

子どもに合ったお箸のサイズの目安は、親指と人差し指を90度にした指の1.5倍程度とされています。ちょうどいいサイズのお箸だと正しく持ちやすくなります。今回はお箸でつかみやすい献立を掲載しています。是非お家でも試してみてください！

鶏のから揚げ錦あんかけ 3月7日・21日(木)の献立から

《材料》 子ども1人分

鶏肉	40g
片栗粉	5
さつまいも	45
人参	15
油	4
小松菜	15
生椎茸	4
だしかつお	1
酢	3
しょうゆ	2
片栗粉	1

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り、人参は短冊切りにする。さつまいもは拍子切り、生椎茸はせん切りにする。小松菜は塩茹でにし、小口切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉は片栗粉をつけて揚げる。人参・さつまいもは素揚げにする。
- ③ だしかつおでだし汁を作っておき、鍋にだし汁と酢・しょうゆを入れて火にかけ、生椎茸を入れる。生椎茸に火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつけてあんを作る。
- ④ 器に②を盛り付けて③のあんをかける。最後に小松菜を散らす。

- ★ 弁当日
- 3月15日(金)
- 4月15日(月)
- 5月15日(水)



※デザートは果物にしてください
※串やピックは危険なので使わないでください