

食育だより

城保育園 3月

まだ寒い日がありますが、春の訪れを感じるようになりました。心も体も大きく成長した子どもたち。まもなく卒園・進級を迎えます。給食の時間をみんなで楽しみながら、残りひと月を元気に過ごしていきましょう。



楽しく豊かな食生活を

子どもの健やかな発達に欠かせない「食事」。健全な食生活の積み重ねは、生涯にわたる「食べる力」＝「生きる力」を育みます。乳幼児期は誰かと一緒に食事をする、野菜を収穫する、調理をする、郷土料理や旬の食材を味わうなど、食の体験を広げ、食べる意欲の基礎をつくる大切な時期です。規則正しい食生活やバランスのよい食事を心がけ、活き活きと暮らす土台をつくっていきましょう。

食育の目標

- ①お腹がすくリズムのもてる子ども
 - ②食べたいもの、好きなものが増える子ども
 - ③一緒に食べたい人がいる子ども
 - ④食事づくり、準備にかかわる子ども
 - ⑤食べものを話題にする子ども

～保育所における食育に関する指針～より)

☆目標の中から1つでも達成できる、興味を持つるようにしましょう



ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やままぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かたぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。



1歳～1歳半頃の離乳食

- 【1日の回数】 1日3回+おやつ
- ♥ 【食材】 軟飯が食べられるようになります。食材は、大人とほぼ同じものが使用できますが、刺激物やかたいもの、纖維が多い肉、牛の野菜などは控えめ。

 **【調理の形状・味つけ】**肉団子くらいのかたさが目安。はちみつやトマトケチャップ、マヨネーズなども使えます

【1回の目安量】子ども用茶わん1杯～
1杯半くらい。

【与え方】大人と一緒に食べます。
手づかみ食べを積極的にさせまし

