



# しょくいく 食育だより



2021.8

認定こども園YMCA幼稚園 YMCA西中田・南大野田・加茂・長町保育園

## 食べる意欲を高めよう

「新しい生活様式」に変わりつつある中、家族で食卓を囲む機会が増えたり、家で過ごす方法に変化が現れてきたご家庭が多いのではないのでしょうか。家庭での食事時間は食事の基盤となる大切な時間です。子どもの頃からの食事は嗜好やマナーを身につける大切な時間ですので、おうち時間を使って、家庭での食事の時間を充実させてみませんか。

毎日、家族で囲む食卓が自然と食育につながります。

### ●食育の大切なポイント





食育の中でも優先的に取り組みたいのは「食事のとり方」です。食事のとり方で大切なのは、家族での食卓を囲む時間や普段の食生活でのコミュニケーションです。子どもたちの食生活が「コショク」になると、食事のマナーや食べ物に対する感謝の気持ちが育ちにくくなり、好き嫌いが多くなることも考えられます。

- 「固食」とは・・・自分の食べたいもの、決まったものしか食べないこと。
- 「孤食」とは・・・一人で食事をする事。
- 「個食」とは・・・家族がそれぞれ違うものを食べる事。



子どもと一緒にテーブルに着くのが難しい場合でも、できることから取り組んでみましょう。

### ●家庭でできる食育

<p>・一緒に料理をする（または食事づくりの様子をみる）</p>  <p>一緒にしめじをさいたり、玉葱の皮を剥いたりすることで食材の形を知る機会になります。また、大人が料理をしている姿は、子どもにとって温もりを感じられる場です。</p>	<p>・食事の用意や片付けをする</p>  <p>用意や片付けを通して、食事へ感謝の気持ちを持つことができるようになります。また、茶碗、お椀など食具の名前を覚えたり、「ご飯は左、汁物は右」などの知識を身につけるいい機会になります。</p>
<p>・食に関する絵本を読む</p>  <p>食材や料理、野菜の育て方などの食に関する本を通して、子どもたち自身食に対して興味を持つことにつながります。</p>	<p>・食に関する話題で楽しむ</p>  <p>食事をしながら使われている食材の話をしたり、食に関するクイズで食について楽しく学びましょう。 (クイズ例) 豆腐は大豆から作られている。○か×か。</p> <p style="text-align: right;">答え ○</p>

## 夏のおうち時間にぴったり！

### おうちでできる おもしろ クッキング シャカシャカ アイスクリーム



#### 〈材料〉

- ・生クリーム …100ml
- ・砂糖 …大さじ1
- ・レモン汁 …小さじ1/4
- ・塩 …100g
- ・氷 …500g

#### 〈作り方〉

1. 密封容器に生クリーム、砂糖、レモン汁を入れ、アイスクリーム液を作る。
2. 1をしっかり密閉し、約20回振って中身を泡立てる。
3. 氷と塩の入った袋に2の密閉容器を入れる。
4. 3をタオルでくるむ。
5. タオルでくるんだ密封容器を約15分シャカシャカ振る。完成。



## お家にある材料で簡単！西谷内家のクイックレシピ



～認定子ども園 YMCA 幼稚園 ひまわり組 <sup>にしやち なぎ</sup>西谷内 那祇くんのお家のレシピ～

Q. 食事の用意や食卓を囲むうえで大切にしていることを教えてください。



朝はバタバタ（夜も…）ですが、夜はそれぞれの出来事を報告しあったりしながら食べています。笑い話、ピックアップニュース、悔しい話、色々出てきて毎日静かには食べられません。自分の皿に自分で盛り付けるようにして、取った量はきちんと食べきるようにしています。

サンバイジーとは鶏肉を使用した中華料理のこと！

## ●エビのフリッター ケチャップ和え

### 【材料】（2～4人分）

- ・エビ（冷凍むき） 15尾
- ・卵 1個
- ・にんにく 1片
- ・片栗粉 大さじ1～2
- ・ケチャップ 大さじ3
- ・塩こしょう 少々

### 【作り方】

- ① エビを分量外の塩、酒、片栗粉でもみ、下処理をする。
- ② 卵と片栗粉を混ぜたものに①のエビを入れる。
- ③ フライパンを熱し、油、にんにくを入れて、エビを両面焼く。
- ④ ケチャップを入れて火を止めて、混ぜる。完成！

### ここがポイント！

エビに衣をしっかりつけて焼くことで、ボリュームアップします。ケチャップのメーカーによって味が異なるので、砂糖やコンソメで味を整えると良いです。

## ●三杯鶏（サンバイジー）

### 【材料】（2～3人分）

- ・鶏手羽元 6本
- ・鶏手羽先 6本
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・ごま油 大さじ3
- ・しょうが 1片
- ・にんにく 1片
- ・酒 大さじ3
- ・長ねぎ 1本
- ・砂糖 大さじ1
- ・バジル（大葉でも）お好みの量

### 【作り方】

- ① 手羽元、手羽先は包丁で切り込みを入れてしょうゆで下味をつける。
- ② ごま油にしょうが、にんにくを入れて肉を焼く。（蓋をする）
- ③ 返したら酒と砂糖を入れ、10分蒸し焼きにする。
- ④ 長ねぎを5cm幅でカットして入れる。油が透明になるまで強火で焼く。
- ⑤ バジルを散らして火を止めて、余熱でからめる。完成！

### ここがポイント！

肉に切り込みを入れると骨のうまみが出て味もすぐ染み込みます。バジルを入れるととても美味しいので、ぜひ入れてみてください。子どももパクパク食べてくれます。