



しょくいく 食育だより



2021.11

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

楽しい食事時間の中で身に付けていきたいこと

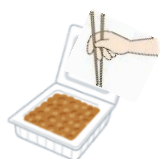
食べ物が美味しい食欲の秋となりました。おいしいね、と食べ物のお話をしながら楽しい食事時間を過ごすには、家族一緒に食卓を囲むことが大切です。その時間の中で、大人の姿に憧れて箸の持ち方を真似したり、食にまつわる様々な指先の動きや仕草を身につけていきます。

大人が当たり前に行える動きも、子どもにとっては難しいものです。大人の温かい見守りの中で、何度も繰り返し、子どもの成長に合わせて出来ることから始めてみましょう。



●大人と一緒にやってみよう

納豆を混ぜる



容器を箸で破らないように力加減を注意しましょう。

ふきんを絞る



最初は、お風呂などで練習するのもおすすめです。

テーブルを拭く



食べた後をきれいにして気持ち良さを感じるようにしましょう。

食事を運ぶ



始めは、ごはんやおかずを運ぶことから始め、次にバランスに気を付けながら、おぼんやトレイで運んでみましょう。

包む・結ぶ

(まめ結び・ちょうちょ結び)



大判の布で弁当箱などを包み結ぶことから始めてみましょう。

袋を開ける



醤油の小袋などを、こぼさないように開けましょう。

正しい配膳の位置を知る



和食の配膳位置は決まっています。普段のお食事の中で、正しい置き方を見ながら覚えていきましょう。

食事に興味を持ってもらう



食事を通した会話は、子どもたちにとってたくさんの事を知る良い機会です。食卓に並んだ野菜の名前や産地について話してみましょう。

★時間を意識して食べましょう

家庭の食事の際のおしゃべりは、楽しいものですが食事に集中できないような時は、テレビを消して静かに食べる時間を作りましょう。また、食べる量も個人差があります。配膳した量が多くて食べられないという場合もあるので、家庭の食事などで自分の適量を知る事も大切です。

●YMCAの保育園ではこんな事をしています！

◎チーズの包装をはがす



◎袋を開ける



◎ヨーグルトの蓋を開ける

◎お茶をコップに注ぐ

◎パンにジャムを塗る

◎テーブルを拭く

◎おにぎりを握る

◎お米を研ぐ

◎食器を片づける

◎コップを洗う

◎テーブルの下の食べ残しを綺麗にするなど



我が家のクイックレシピ

～YMCA 西中田保育園 ^{すすな} 沢田鈴奈ちゃん (5) ^{えいすけ} 瑛亮くん (3) の家庭のクイックレシピ～

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。



休日にまとめ買いをして、常備菜として茹で野菜を準備しておきます。下準備が済んでいると平日の夕食作りも楽です。朝と夕は、家族で食卓を囲みます。時間がある時には子どもと一緒にホットプレートを使った料理をします。

●照りマヨチキン丼

【材料】(4人分)

- ・鶏もも肉 600g
- ・長葱 1本
- ・醤油 大さじ4
- ・酒 大さじ4
- ・砂糖 大さじ2
- ・サラダ油 大さじ1

- ・ごはん 2合分
- ・マヨネーズ 適量
- ・レタス 2枚
- ・紅生姜 適量

} 調味料

お父さん
おすすめ！



【作り方】

- ①レタスは洗って食べやすい大きさにちぎる。
- ②長葱は2～3cmの長さに切る。
- ③鶏もも肉は、一口大に切る。
- ④フライパンに油を入れ鶏肉を表面がこんがりするまで炒める。
- ⑤長葱を入れて蓋をし火が通るまでじっくり炒める。
- ⑥調味料を器に入れて混ぜ合わせてからフライパンに入れる。
- ⑦丼ぶりに、ご飯とレタスと⑥をのせる。お好みでマヨネーズ、紅生姜をのせたら完成！

●もやしナムル

【材料】(4人分)

- ・もやし 1袋
- ・ほうれん草 1/2束
- ・和風だし 小さじ1～2
- ・ごま油 適量
- ・白いりごま 適量

【作り方】

- ①もやし、ほうれん草を茹でる。
- ②ほうれん草は食べやすい長さに切る。
- ③器に①と②を入れ、和風だしとごま油を加えて混ぜる。
- ④よく混ぜ合わせ、白いりごまをかけて完成！

ほうれん草の代わりに細く切ったきゅうりを入れると良いです。わかめやツナを入れてアレンジするのもおすすめです。

子どもが好きな味付けなので、長葱も食べやすいです。

