

5月給食だよ!

魚津市役所こども課

食育の目標!

新年度が始まり1か月が経ち、入園・進級による新たな生活にも慣れてきたころだと思えます。毎年お子さんの成長は見られますが、食に関する伸びはいかがでしょうか?月齢により様々ではあると思いますが、食においても食べ方や食材、マナーなど、その時期に獲得できるとよいタイミングがあります。年度の初めに、今のお子さんの食の状況を把握し、今年の食育目標を決めてみましょう。子どもからの望ましい食の定着は将来に大きな影響を与えます。卒園するころにはたくさんの食習慣が定着しているとよいですね。

今年度の食育の目標をたててみましょう!

「食生活を営む力」「食への意欲や関心・行動」を育てていきましょう。



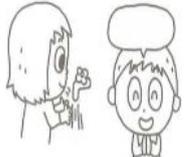
★0、1歳児:よくかんで食べる
園ではご家庭で体験した食材を提供しています。(アレルギー確認)提供できる料理が増えるようご家庭と連携しながら進めていきましょう。



★2歳児:きちんと食べる
生活習慣の基礎が身につく時期です。朝・昼・夕食と間食でさらにリズムが整います。間食が多すぎて夕食や朝食、睡眠に影響を与えることもあります。



★3歳児:なんでも食べる
食べられる食材や料理がかなり増えてきていると思います。その中で、かたよりなく食べることの必要性・大切さなども伝えていきましょう。



★4、5歳児:みんなで楽しく食べる
食事時間での約束やマナーを身につけ、共に食べる楽しさを味わうようにします。年長児は自覚をもたせて食事作りや準備にもかかわらせましょう。

みんなの目標 ★★★朝ごはんを食べて登園しましょう♪★★★

たけのこのステーキ

◎旬の食材クッキング

- (材料)
- | | | |
|----|----------|----|
| 洋風 | たけのこ根元 | 適量 |
| | バター | 適量 |
| | 塩・こしょう | 適量 |
| 和風 | たけのこ | 適量 |
| | しょうゆ・みりん | 適量 |
| | サラダ油 | 適量 |

- (作り方)
- ゆでてアク抜きしたたけのこの1番下の根元の部分を輪切りにする。
 - 洋風②フライパンにバターを熱したたけのこを入れ、両面に焦げ目をつけ、塩コショウで味付けをする。
 - 和風②しょうゆとみりんを1対1の割合で混ぜたものに①を約1時間漬け込む。フライパンにサラダ油を熱し、たけのこを入れ両面に焦げ目をつける。



お家でクッキングしてみてくださいか?

食べ物クイズ

Q. さくらの花の季節が終わりました。さくらの花も花がさいたあとには実をつけます。さくらの実のことをなんというでしょう。

- ①びわ ②うめ ③さくらんぼ

