

6月の食事だより



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

● 毎年6月は「食育月間」です。「食育」とは、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる力を育てることです。幼児期の食育については、子どもが毎日の生活と遊びの中で「食」に関する体験を積み重ね、食べることを楽しむことができる子どもに成長していくことを目的の1つとして● います。



家庭でできる食育活動

- ①子どもと一緒に料理する
ゆで卵の殻むき、じゃが芋を洗うなど、小さな子どもでも出来る事がたくさんあります。
親と一緒に台所に立つという体験をさせてあげましょう。
- ②お手伝いしてもらう
お子様が少し大きくなってきたら、食事の用意や片付けといったお手伝いをしてもらうことで、料理の楽しさと一緒に大変な部分も伝わり、食への感謝の気持ちが芽生えることにつながります。
- ③規則正しく食べる習慣を
3食を食べる習慣をつける。特に朝ごはんを食べる習慣は小さなうちからつけておくことで1日の生活リズムが安定します。



食に関する絵本を読んだり、旬のものを食材にしたり、素材の味を大切にしたり等々、それぞれが出来る「食育」を初めてみませんか。

歯と口の健康週間

6月4日～10日までの1週間は歯と口の健康週間です。最近では、あまり噛まなくてもいい食べ物が増え、「噛めない子」「噛まない子」が増えています。食べ物をしっかりと噛むことも「歯と口の健康」につながります。噛むことは食べることの原点です。ご家庭でも、噛む回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりした肉等、噛みごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。



今月のおすすめレシピ～かみかみごぼうチップス～

材料（4人分）

- ・ごぼう 1本
- ・片栗粉 大4
- ・オリーブ油 大1/2



ゴボウの食物繊維は皮にもたっぷり含まれているので、むかずにタワシでこすり洗いしたり、包丁の背でこそげとるのがおすすめ♪

作り方

- ①ごぼうは洗い、包丁の背で皮をこそぐ。ピーラーで薄いさがきを作り、軽く水にさらす。
- ②ボウルに水気をきったゴボウとオリーブ油を入れてよく和える。片栗粉を加え、さらによく混ぜる。
- ③クッキングシートを敷いた天板に、②を重ねないように並べる。200℃に予熱したオーブンで15分位焼く。お好みで塩少々を振りかける。