

栄養だより

令和2年度6月 食育月間号
中央区福祉保健部子育て支援課

中央区

食育野菜キャラクター



毎年 **6** 月は「食育月間」です。

保育所における食育は、健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うことを目標とし、子どもが生活と遊びの中で、意欲をもって食に関わる体験を積み重ね、「食べることを楽しみ、食事を楽しむ合う子どもに成長」していくことをねらいとしています。いまは、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、食を取り巻く環境が大きく変化をしていく過渡期といえます。だからこそ、保育園や家庭を通し、「食事の楽しさ・大切さ」を工夫しながら、伝え続けてまいりたいと思います。引き続き、保育園給食にご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。



おうちごはん楽しく食育

家庭と一緒に食事を作ったり、食事を共にすることで、食事のマナーや食習慣、食文化などを親から子へ伝えたり、食への意欲向上につながります。ぜひ、親子で食事を楽しんでください♪



とうもろこしご飯

【材料】

米 2合 (300g)
とうもろこし 1本
塩 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/2

【作り方】

- ・米をとぐ
- ・とうもろこしは皮をむき、実を包丁でそぎ落とし、実をほぐす
※長さを3等分位にしてからの方がそぎやすくなります
- ・炊飯器に米と調味料を入れ、2合の目盛まで水を入れる
- ・ほぐしたとうもろこしを入れて炊く
※芯の部分も一緒に炊き込むと、より甘味や香りがアップします

【食育ポイント♪】

- ・皮むきや、実をほぐすのを手伝いしてもらう
- ・炊飯器を開けた時の香りを一緒に楽しむ
- ・炊けたごはんが少し冷めてから一緒にラップでおにぎりづくりをする



ちぎってちぎって簡単スープ

【材料】

水 600cc
レタス 3~4枚 (100~120g程度)
プチトマト 8粒程度 (約60g)
はんぺん 1枚 (約100g)
コンソメ 小さじ2 (キューブ1個分・約5g)

【作り方&食育】

- ・レタスは洗って手でひと口大にちぎる
- ・プチトマトは洗ってヘタを取る
- ・はんぺんは手でひと口大にちぎる
- ・鍋にお湯を沸かし、材料を入れ、2~3分煮る
- ・コンソメを入れ味をととのえる



ポリポリ野菜が食べられちゃう 混ぜるだけのおすすめ「ディップ」

【甘みそディップ】

みそ 小さじ1 (約6g)
砂糖 小さじ2 (約6g)
水 小さじ1/2 (約2.5g)

混ぜ合わせた後に、電子レンジ (600Wで10秒) で加熱すると「照り」が出て、より美味しく仕上がります!

【ごまマヨディップ】

マヨネーズ 大さじ1 (約12g)
煎りごま 小さじ1 (約3g) → すりごまを使ってもOK!
しょうゆ 小さじ1/4 (約1.5g)
ごま油 小さじ1/4 (約1g)

【生野菜】

・きゅうり・にんじん・キャベツ・大根

【茹で野菜】

・かぼちゃ・れんこん・ブロッコリー
・いんげん・アスパラガス

