

保育園・幼稚園食育だより 令和8年6月

糸魚川市教育委員会事務局 こども家庭課

◆6月は食育月間、毎月19日は食育の日です◆

子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくためには、【食】が重要であると言われています。

食育基本法では、食育を【生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの】と位置づけています。また、【様々な経験を通じて「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】することができる人間を育てる【食育】を推進することが求められています。

早寝早起きおいしい朝ごはん
で
元気な毎日を



早寝早起きおいしい朝ごはん応援隊



食育と聞くと特別なことのように思ってしまいがちですが、お箸やお茶碗の正しい持ち方、正しい姿勢で食べること等、なにげなく行っている日々の声かけも十分な食育です。また、食事のお手伝いをするこも、食べ物への親しみから、食への興味につながります。

ご家庭でできることから取り組んでみませんか。

〈食事のマナー〉



ひじをつかない



食べこぼさない



食事中は
立ち歩かない



口に食べ物が入っている時は
しゃべりしない

〈食事のお手伝い〉



テーブルを拭く



箸や食器を並べる



野菜を洗う



切る



混ぜる



一緒に買い物をして色々な
食材を見せる

6月4日～10日は歯と口の健康週間です



近年は、歯ごたえのあるものが嫌い、スナック菓子・アイス・プリン・菓子パンなどの口当たりの良いものが好き、ごはんなどをよく噛まないで汁物と一緒に飲み込む、口を大きく開けられない等、噛まない子や噛めない子が増えていると言われています。

よく噛んで食べることで“肥満予防になる、味覚が発達する、言葉の発音がはっきりする、歯の病気の予防になる”など元気で健やかな身体をつくる手助けをします。子どもの頃からよく噛む習慣を身につけておくことが大切です。

○●○かみかみメニューレシピ○●○

噛みごたえがあって、よく噛むことができる給食レシピをご紹介します。
ご家庭でもぜひ、お試しください。



大豆とさつま芋の揚げ煮（大人1人分 エネルギー：163kcal 塩分 0.5g）

【材料（大人4人分）】

水煮大豆	150 g
米粉	5 g
さつま芋	150 g
油	20 g
A { 醤油	9 g（大さじ 1/2）
砂糖	9 g（大さじ 1）
酒	7.5 g（大さじ 1/2）
炒りごま	5 g

【作り方】

- ① 水煮大豆に米粉をまぶす。
さつま芋は1 cmの角切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を揚げ焼きにする。
- ③ 別鍋にAを煮立たせ、揚げ焼きした大豆とさつまいもを入れからめる。
最後に炒りごまをちらす。

ごぼうめし（大人1人分 エネルギー：134kcal 塩分：0.2g）

【材料（大人4人分）】

ご飯	600 g
ごぼう	100 g
米粉	5 g
揚げ油	適宜

醤油	6 g（小さじ 1）
砂糖	3 g（小さじ 1）

【作り方】

- ① ごぼうは5 ミリ角に切り、水にさらし、ザルにあげておく。
- ② ボールに醤油と砂糖を混ぜておく。
- ③ 水気をふきとったごぼうに米粉をまぶして油で揚げ、②に入れて味をからめておく。
- ④ ご飯に③を混ぜ込む。



※分量は3歳以上児5人分（大人4人分程度）です。調味料はお好みで加減してください。