

わんはくたより 月号

子どもにとっての食 ～食事がもつ役割～

3月になり、すこしずつ春の気配を感じるころになりました。卒園または進級に向けてさまざまな活動が進められる時期ですね。毎日の食事を通じて、子どもたちは食べ物から栄養を摂取し、身体も大きくなると共に、食からいろいろなことを学びとっています。子どもにとっての食事の役割や大切さを再認識して大人も一緒に食を楽しみましょう。

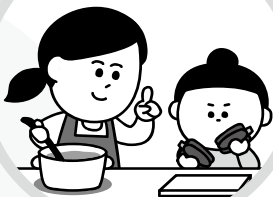
こことからだの発育・発達



こことからだの健康



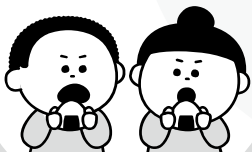
食文化を伝える



こどもにとっての

食

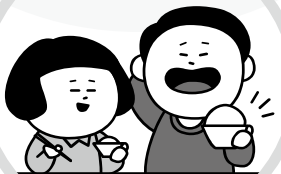
仲間同士の絆を強める



感性を育てる



家族間の絆を強める



※照 厚生労働省「保育所における食事のガイドライン」
高野 陽 他著「子どもの食と栄養」 他

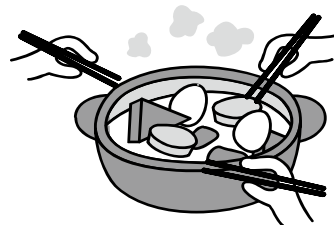
●日々の食事の積み重ねが食育につながります！●



季節の食材を食べる



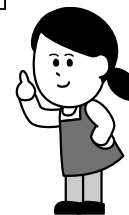
さまざまな食材に触れる



みんなで食事を準備しよう

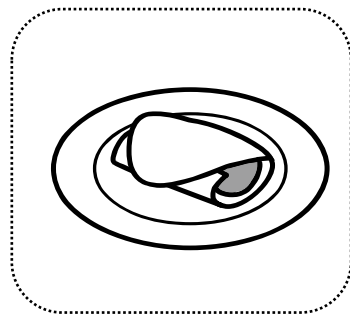


調理プロセスを日々感じる



食事は食べ物から栄養を摂り、身体を大きく発育、発達させると共に、心の成長にもつながっています。食事を通じてさまざまな経験を積み重ねることは、子どもの五感を豊かにし、心身を成長させます。食事は生きる力の基礎を育む上で非常に大切なものです。

★薄皮もちを作ろう★



<作り方>

① さつまいもは皮をむき、輪切りにして耐熱性ボールなどに入れ、水を入れてラップをし、電子レンジで8分ほど加熱する。冷めてから手でつぶし、砂糖、塩を加え、12個にわけておく。あんが硬い場合はお湯を加えて調整する。



② 白玉粉を潰して水を加え、さらに上新粉と砂糖を加えてよく混ぜる。



③ フライパンまたはホットプレートに油を適量引き、②の生地を楕円形に流して両面焼く。



①が冷めたら1を巻き込む。

④ *さつまいもあんを作らない場合は、市販のこしあんでもおいしいです。



<材料12個分>

白玉粉…40g
水…150g
上新粉(米粉)…60g
砂糖…25g
油…適量
さつまいも…200g(1/2本)
水…大さじ2~3
砂糖…8g
塩…ひとつまみ