



令和6年3月 北町保育園

武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標 「食に興味をもち、楽しく食べる」

あっという間に今年度も残すところ1カ月となりました。子どもたちは1年で大きく成長しましたね。毎日の食事の場面でも、成長を感じる瞬間があったのではないのでしょうか。園でも、食べる量が増え、成長した子どもたちの笑顔を見るとうれしく思います。

おいしく楽しく食べて 心も体も大きくなあれ

「おいしいね」と誰かと会話しながら食べるとき、「一緒に食べておいしい、うれしい」という心地よさを子どもはたくさん感じています。

「おいしい」「うれしい」「楽しい」という気持ちをたくさん感じる事が《食べるのが好きになる》土台になります。



子どもの目の前でおいぎりを作ったり、パンにジャムをぬったり…大人が子どものために料理する姿を見せることで、子どもは「自分のために作ってくれた」と、《自分を大切に思ってもらっている》ことを感じるようになります。

「おいしい!」「また作ってね。」という会話から、時には子どもと一緒に作るのも楽しいですね。食事の準備に関わることで、料理ができあがるまでにはたくさんの工程があることを知ります。作り手の思いを知ることによって食べることへの興味につながります。



園でも「友達と楽しく食べる」「食事の準備に関わる」ことなどを大切にしています。お友達と一緒に給食を食べている子どもたちの顔は、



とても楽しそうでニコニコとしています。食べることを通じて、心も体も大きく育ってほしいと願っています。

家庭でできる簡単食育



クッキングと言っても、最初から包丁や火を使うのではなく、台所に一緒に立って調理の補助をしてもらう、子どもに少しだけ任せるところから始めます。2・3歳で料理を作った満足感を得られやすいのは盛り付けです。

準備の段階では玉ねぎの皮むきなど道具を使わずにできる簡単な作業をやってもらうといいでしょう。4.5歳になったら卵を割る、ハンバーグの成型といったこともらせてみましょう。



●●●● おいしいレシピ ●●●●

■鶏ささみの甘酢あんかけ

幼児1人あたり
127kcal

【材料】 4人分	
鶏ささみ	4本
卵	1個
★小麦粉	1/4カップ
水	天ぷら衣のかたさになるように加える
【甘酢あん】	
砂糖	大さじ3
酢	大さじ3
ケチャップ	大さじ4
水	大さじ1

【作り方】

- ★の材料をボウルに入れてよく混ぜる。ささみは筋を取って3~4等分に切り、衣のボウルに加えて混ぜる。
- フライパンに油を多めにしいて、衣をつけたささみを入れ、両面を焼く。
- ささみが焼けたら取り出してフライパンをキッチンペーパーでさっと拭き、甘酢あんの材料を入れて中火にかけ、とろっとするまで煮つめる。
- フライパンにささみを戻してからめたらできあがり。

◆ 一口メモ ◆

鶏や白身魚の唐揚げにもよく合う甘酢あんです。

●●●● おいしいレシピ ●●●●

■スパゲッティミートソース

幼児1人あたり
290kcal

【材料】	
スパゲッティ(乾)	200g
豚ひき肉	150g
玉葱(みじん切り)	2個
トマト缶(ざく切り)	1缶
にんにく(みじん切り)	少々
オリーブ油	大さじ1
トマトピューレ	150g
トマトケチャップ	大さじ3
砂糖	小さじ1
塩	少々

【作り方】

- フライパンにオリーブ油をひき、にんにく・豚ひき肉・玉葱を炒める。
- さらにトマト缶・トマトピューレ・トマトケチャップ・砂糖・塩を加え汁気がなくなるまで煮込む(焦げやすいので注意)
- 茹でたスパゲッティにミートソースをかけて出来上がり。
★お好みで粉チーズをかけても。

◆ 一口メモ ◆

生のトマトを使うと、とってもおいしく出来上がります!



3月の献立よりおすすめのレシピです

●●●● おいしいレシピ ●●●●

■グリーンピースごはん

幼児1人あたり
189kcal

【材料】	
米	2合
もち米	1合
グリーンピース	100g
だし昆布	10cm
塩	小さじ1

【作り方】

- 洗米し、通常の水加減にする
 - ①にだし昆布を浸す
 - 炊く直前に塩を入れる
- ※一緒にグリーンピースを炊く場合は、カップ1/2ほど水を増やす
- ※後混ぜにする場合は、(グリーンピース、塩 小さじ 1/2、水カップ2を煮る)やわらかくなったら、混ぜる

◆ 一口メモ ◆

・冷凍グリーンピースを使用する場合は、一度サッとゆがく。
・お米のみで作ってもおいしいよ!



●●●● おいしいレシピ ●●●●

■手作りいちごジャム

全体で
456kcal

材料	分量
いちご	1パック (約300g)
砂糖	90g
レモン汁	1/2 個分 (約大さじ2)

【作り方】

- いちごは洗ってヘタを取り、水気を切る。
鍋にいちごを入れ、砂糖を合わせてなじませておく。
- ①の鍋を火にかける。
しばらくすると泡のようなあくが出てくるので、こまめに取る。
- とろみがついてきたら、レモン汁を加えて出来上がり。

◆ 一口メモ ◆

ジャムに入れるお砂糖は果物の重さの30~80%くらいが適量です。
また、とろみ具合の目安は、水を入れたコップにジャムをひとさじ落とし、真ん中あたりで散るくらいがちょうどよいです。散る場所が上の方だとゆるく、下の方だと固いです。

