

# おいしくつつしん



平成30年3月号  
境南第2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」

## 朝ごはんを毎日食べて元気に過ごそう！



毎日、朝ごはんを食べていますか？「もう少し寝ていたい」「早く身支度したい」等大人も子どもも食事時間を削っていませんか？1日を元気に過ごすためには、目覚めのスイッチ「朝ごはん」が大切です。慌ただし季節だからこそ、朝ごはんを見直してみましょう。



### 【朝ごはんの効果】

私たちは寝ている間も、脳はエネルギーを使っています。朝起きた時には、脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。そのため、ブドウ糖など様々な栄養素を補給する必要があります。

また、もう一つ大切な事は『よく噛んで食べること』です。噛むことで脳が目覚めて、活発になります。口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸が動き始め、内臓も目覚め、朝の排便習慣にもつながります。



### 【朝ごはんのポイント】

#### ① 食べる習慣をつける

忙しい朝は簡単なメニューにしましょう。

『ご飯やパンなどの主食+卵や野菜などのおかず』を基本形にして、何かを食べることから始めてみましょう。慣れてきたら栄養バランスについて考えてみましょう。

#### ② 毎日決まった時間に食べる

同じ時間に食べることで、お腹がすくリズムができます。

#### ③ 誰かと一緒に食べる

お父さん、お母さん、きょうだいなど誰かと一緒に食べましょう。一緒に食べることでより食欲がわいてきます。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会「幼児用 早寝早起き朝ごはんガイド」より抜粋

### 最後の調理保育

## お米をといで炊いてみよう

### うみぐみ

もうすぐ卒園のうみ組さんですが、最後の調理保育でお米とぎをしました。お米とぎのあとは、炊飯器と耐熱のガラス鍋の両方を使ってご飯を炊き、炊けたご飯の違いを食べ比べてみました。はじめに、手の平を使って優しくとぐことや、お米のとぎ汁が透明になるまで水をかえながらとぐことなどを話しました。初めてお米とぎを体験する子も多く、お米をといたあと手に付いたお米をどうしたら良いか分からない子が多かったです。炊飯は、ボタン一つでごはんが炊ける炊飯ジャーと、火加減が必要な鍋の2種類で行い、鍋で炊いたご飯では途中で鍋の中の様子を観察したり、おこげができたりと、違いを感じる事が出来ました。

炊き上がったご飯は、お茶碗に半分ずつよそって食べました。鍋で炊いたご飯はおこげができ、香ばしく子どもたちも喜んで食べていました。

お米をといで

炊飯器とお鍋で  
炊いて

お鍋の方はお  
こげもできま  
した。

## みんな大きく成長しました

年度末になり、うみ組さんはもうすぐ卒園ですね。他のクラスも進級し成長を実感する季節です。食事の場面でも、スプーンを使って1人で食べられるようになったり、お箸を使えるようになったり、苦手なものが食べられるようになったりと成長を感じます。それぞれのクラスの1年間の成長ぶりをご紹介します。

### はな組

入園当初はまだミルクを飲んでいただけの子どもたちですが、今は離乳食を卒業し、保育士に見守られながら自分でスプーンを持って食べています。食事が終わるとエプロンと口拭きタオルを自分でかごに入れる流れもスムーズです。

### ほし組

みんなそれぞれ、好きなもの、苦手なものがありますが、保育士やお友達と楽しくやりとりしながら食べています。好き嫌いのある子もいますが、見守りつつ、楽しく食べることを伝えていきたいと思えます。

### にじ組

スプーンの下手持ちも上手になり、フォークも使い始めました。幼児組に進級すると4月からは食器が変わり、盛り付け量も増え、楽しい行事の会食にも参加します。楽しみですね。

### もり組

今は自分たちでトングを使って主菜をお皿に盛り付けています。プランターで野菜を育て、冬はブロッコリーと小松菜を収穫して味わいました。好き嫌いのある子もいますが、食べられた時にはたくさんほめたり、見守りながらすすめています。

### そら組

食欲旺盛なクラスです。自分たちでごはん、主菜、副菜を盛り付け、落ち着いて食べています。大根を収穫して切干大根を作ったり、ひじきを水でもどして観察したり、ピザ屋さんに見学に行ったり、料理保育ではピザ作りをし

たり色々な経験が出来ました。

### うみ組

配膳に行くと、「今日は☆（の人参）入ってる??」といつも楽しみにしてくれていました。正しい配膳も身につけてきていると感じます。豆腐作り見学やうどん作りなど、うみ組さんだけのさまざまな経験も出来ました。小学生になっても、「たべることが好き」という気持ちを大切にしたいと思えます。

●●●● 保育園 おいしいレシピ ●●●●

## ■千千ミ

幼児1人あたり  
162kcal

【材 料】 4人分	
豚もも肉	100g
にら	1/2束
人参	4cm
玉ねぎ	1/4個
小麦粉	70g
上新粉又は片栗粉	30g
卵	1個
だし汁又は水	カップ2/3
しょう油	} 大さじ1と1/2
酢	
砂糖	} タレ 小さじ2
白いりごま	
ごま油	小さじ2

**【作り方】**

- ①豚肉一千切り、にら-1cm 人参一千切り 玉ねぎスライスに切って油でさっと炒めておく。たれの調味料を合わせておく。
- ②生地の卵は器にわりほぐす。ボウルに小麦粉、上新粉を入れて泡立て器で混ぜ溶き卵とだし汁を一気に加えてなめらかなるまで混ぜる。①の具を加え、全体を混ぜ合わせる。
- ③フライパンを熱し油をひき②を薄く伸ばしながら入れる。きつね色の焦げ目がついたらひっくり返して焼く。  
\*裏返した時軽く押し付けるようにこんがり焼きましょう。

