

# 食育だより

令和4年3月 長野市保育・幼稚園課

## 食事を通してたくさん学び成長しました

子どもたちはこの1年間で心も体も大きく育ちました。食べられる食品の種類や量が増えたり、苦手だった食品を食べられるようになるなど、子どもたちは日々、家庭や園生活の中でさまざまなことを経験し成長しています。

### ～大切にしたい食の学び～

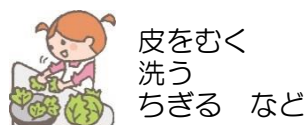
#### おなかをすかせて 食事をする生活リズム

早寝・早起き あそび



#### 食べることに 興味をもたせる

子どもに調理体験や食事の準備の手伝いなどをさせることで、食べることに興味を持つきっかけとなります。



#### 食事のマナー

- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ
  - ・食器の並べ方
  - ・食べるときの姿勢
  - ・食器や箸の持ち方 など
- 毎日の繰り返しで身に付きます



#### 楽しい雰囲気でする食事をする

安心できる人と同じ料理・時間・場所を共有し食事を楽しむことで、安心や喜びを感じます。それが子どもの自信につながります。



#### 色々な食材の体験を通して

##### 味覚の幅を広げる

甘味・旨みは、本能的に好きな味です。酸味・苦味は、苦手な味なので五感でおいしいと感じる様に工夫が必要です。

<視覚>色や形

<嗅覚>おいしそうな匂い

<触覚>素材に触れる 舌触り



### ひな祭り 「桃の節句」(旧暦3月3日)

女の子の健やかな成長を願いひな人形を飾りお祝いします。

ひし餅やひなあられの3色にはそれぞれに意味が込められています。

赤：桃の花(魔除け) 白：春の名残雪(清浄) 緑：春の草(健康や長寿)



### 《3月の献立紹介》 キャロットケーキ

材料	分量(10個分)	作り方
小麦粉	150g	① 小麦粉、ベーキングパウダー、スキムミルクは、合わせてふるっておく。 ② にんじんは、すりおろす。 ③ 卵と砂糖はよく混ぜ合わせる。 ④ ③に①と②を加えて混ぜ、溶かしバターを加えて混ぜる。 ⑤ アルミカップに入れ、180℃のオーブンで15分焼く。
ベーキングパウダー	6g	
スキムミルク	70g	
卵	1.5個	
砂糖	50g	
バター 又は	40g	
マーガリン		
にんじん	50g	