

食育だより

年中第1号
R6.7.9

つつじが丘幼稚園では昨年まで年長さんを対象に食育活動を行ってきましたが、今年度より以上児さんを対象に食育活動を行っていくこととなりました。子どもたちに少しでも食べ物への興味を持ってもらい、食事の大切さや楽しさをお伝えできるよう、一緒に楽しんで活動できたらと思っています。1年間よろしくお願いたします。

食育活動が始まりました

7月4日(木)年中さん今年度1回目の食育を実施しました。野菜を実際に触ってもらい、重さや質感などを感じてもらいました。

今回の食育では、食べ物を箱の中に入れ、中身を当ててもらうゲームをしました。正解したみんなは大喜び♪実際の野菜、果物を感じた子どもたちは給食の時間にも「給食に今日触った〇〇が入っていたよ」などと教えてくれ、ご飯ももりもり完食してくれてました！

食育を通して、食べ物に興味を持ってもらい、色々な食べ物を食べてみる、きっかけになると期待しています。



いつものケーキにひとくふう！ にんじんケーキ

材料 (こども5人分)

◎ 作り方 ◎

○ホットケーキミックス	100g
○卵	1個
○牛乳	大さじ3
○砂糖	大さじ1
○にんじん	75g

- ①にんじんを柔らかくなるまで茹でて潰します。(レンジでもOKです)
- ②材料をすべて混ぜ合わせます。
- ③型に入れオーブンで焼いたら出来上がりです。(200℃15~20分、竹串などで刺し、生地がつかなければOKです)



その他、レシピをクックパッドにて随時更新中です♪ご興味ございましたら、ぜひのぞいてみてくださいね。

おやつを上手にとりましょう

幼児期のこどもは成長が早いため、多くの栄養を必要としますが、消化機能は未熟で1回に食べられる量が少なく1日3回の食事だけでは補うことが出来ません。

不足する栄養を補うために「おやつ」はとても重要です。エネルギー源となる炭水化物を中心に普段の食事でも不足しがちなカルシウムやビタミンなどを補えるものを意識して摂るようにしましょう。

おやつを目安量は？

おやつエネルギー量の目安は1~2歳で100~150kcal、3~5歳では150~200kcal程度です。

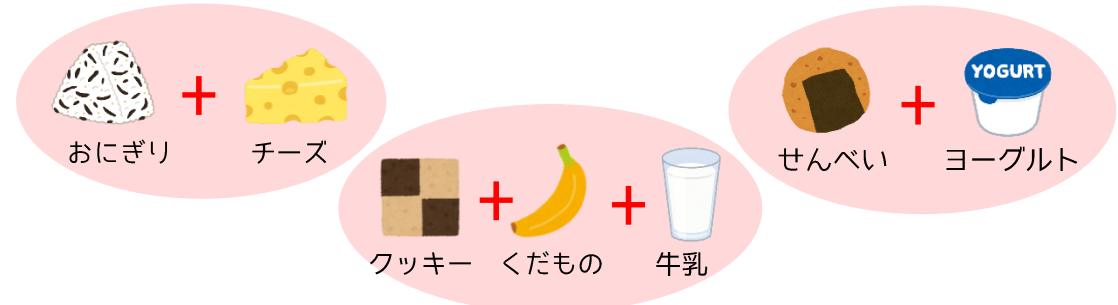
エネルギー源



カルシウムやビタミン



たとえば…



お子さんと一緒に無理のない程度におやつの時間を楽しめたらいいですね。