



# しょくいく はるごう 食育だより (春号)

令和 4年4月1日 (金)  
社会福祉法人 成光苑  
ひがしいくのあいこえん きゅうしょくしつ  
東生野愛育園 給食室

## ご入園・ご進級おめでとうございます

あたたかきもちのよいポカポカ陽気とともに、新年度がスタートしました。給食室では子どもたちの健やかな成長を支えることができるように栄養バランスのとれたメニューを提供し、食についても関心が深まるような活動を行っていかねばと考えています。今回の食育だよりでは現代の子どもの食生活の中で注意すべき点について紹介させていただきます。より良い食生活を送るための参考にして頂けると幸いです。

## しょくいく 食育:6つの『こ食』について

- ◎『孤食』…家族が不在の食卓で、一人だけで食べる事
  - ◎『個食』…家族がそれぞれ、自分の好きなものを食べる事
  - ◎『小食』…いつも食欲がなく、少しの量しか食べない事
  - ◎『固食』…自分の好きな決まったものしか食べない事
  - ◎『濃食』…加工食品など濃い味付けのものを食べる事
  - ◎『粉食』…パンやピザ、パスタなど粉を使った主食を好んで食べる事
- ☆『こ食』は、好き嫌いを増やす原因、肥満や生活習慣病を引き起こす原因につながります。食卓は子どもとコミュニケーションの場としても大切です。『共食 (家族そろって食べる)』の場を多く作りましょう。

## ごはんとおかず、交互に食べていますか？

好きなものばかり食べる「ばっかり食べ」になっていませんか？  
ごはんとおかずを交互に食べ、主食、主菜、副菜を、ゆっくり味わうことで、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。  
「かむ」回数がふえ、食べ過ぎ防止にもつながります。

## ☆かむ力を引き出す食べ方☆

- 歯ごたえのあるもの (レンコン・ごぼう・りんご等) を食卓に (歯のはえ方、咀嚼力を考慮して)
- 食事時間はゆとりを持って
- 一口量を覚えるために手づかみで (1歳前後)
- 食事時の水分は多すぎないように (水分は適度にとる習慣を)

## ☆苦手なものを好きにするコツ☆

- ・火を通してみましょう
  - ・食べやすくしましょう
  - ・味付けを変えてみましょう
  - ・形を変えてみましょう
- ☆家族で食事をし、食べられたときはいっぱいほめてあげましょう。

## ☆メニュー紹介☆

### ●春野菜の鮭じゃが(4人分)



- ・鮭 150g
- ・にんじん 100g (1/2本)
- ・じゃがいも 300g (3個)
- ・玉ねぎ 200g (1個)
- ・春キャベツ 100g (1/4枚)
- ・絹さや 100g (1束)
- ・砂糖 20g (大さじ2)
- ・醤油 20g (大さじ1)



### <作り方>

- ①鮭は骨を取り除き、適当な大きさに切る。じゃが芋は2cm角、人参1cmいちょう切り、ねぎは1cmのくし切り、絹さやは1cm幅、キャベツは1cmのざく切りにします。
- ②鍋またはフライパンで鮭を炒め、鮭の色が変わってきたら、人参、玉ねぎ、じゃが芋も入れて炒めます。
- ③野菜に軽く火が通ったら、だし汁、調味料を入れて煮込みます。  
じゃが芋が柔らかくなれば、アスパラ、キャベツを加え少し煮たら完成です。