

# きゅうしょくだより 8月

聖隷こども園こうのとり富丘 2023年8月号

「昨年の夏よりさらに暑い」と毎年のように言われていますが、今年もやっぱり暑い夏ですね。しかし、照りつける日差しの中でも子どもたちは暑さに負けず、元気いっぱい活動しています。夏は子どもたちが大好きな季節ですね。

もうすぐ夏季特別保育期間になります。子どもたちはご家族と一緒にいろいろな経験をして、またひとつ大きくなった姿をみせてくれるのではないかと楽しみにしています。

## 楽しいね！みんなで食べる家族ごはん

「孤食」や「個食」の言葉をご存じですか？どちらも「こしょく」と読みます。「孤食」は家族が不在で、ひとりで食事をすることです。「個食」は一緒に食事をしていても、それぞれが好きなものを食べることで、家庭の事情や習い事などでこのような食事になる子どもが多いといわれていて、コミュニケーション不足や栄養バランスの偏りが問題視されています。働く家庭にとっては毎日忙しくて、一緒に食卓を囲むことが難しいと感じている方も多いかもしれませんね。今月はみんなで食事をすることの大切さをお伝えします。



### ◆ 家族で食事をとることの大切さ

家族が食卓を囲んで、共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは食育の原点といわれています。子どもと一緒に食事をとることで、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を習得する機会になっています。また、経済的にもまとめて作って一緒に食べれば、食材費や光熱費が安くすみますね。

### ◆ 家族揃って食事をするための工夫

#### ● 予定に入れてしまう

「何曜日の何時は家族ごはん」と予定に組み込んでしまいましょう。毎日でなくとも週に数回でもいいですね。

#### ● 簡単に準備できる食事にする

凝った料理で時間をかけるより、短時間でさっと準備できるほうが忙しい予定に組み込みやすいです。

#### ● 準備と片付けの分担する

すべてを誰か一人が背負うより、家族みんなで食事づくりに参加したら思い出深い食事になります。

#### ● 家族のお祝い機会を作る

何かのお祝いとなれば、家族が揃いやすいです。誕生日や記念日だけでなく、日常の小さな嬉しい出来事も理由にしてもいいですね。



### ◆ 食事時間を有意義にするための工夫

#### ● 食事中は電子機器のスイッチを切る

毎日が難しければ、ルールを決めて。食材をより味わい、会話を楽しむには実行したいですね。



#### ● マナーの注意ばかりにならない

「正す」言葉ばかりでは子どもも親もうんざりしてしまいます。さりげなく声をかけ、自身で気づくくらいにしましょう。

#### ● 食材について話す

食材の産地や食卓にあがるまでの流通など、目の前の食材から話を広げましょう。



#### ● 子どもの興味関心に耳を傾ける

その日の出来事や興味を持っていることなど、子供側の話を楽しんでみましょう。

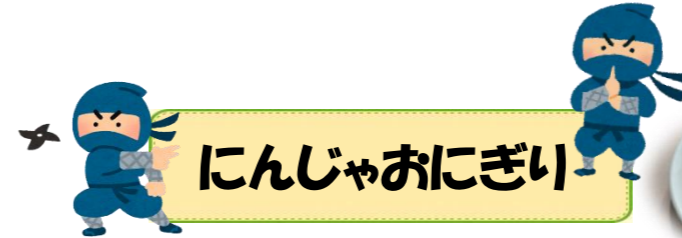


#### ● 親の体験を話す

子どもは親の実際の体験談には興味があるものです。子どもと同じ年ごろにしていた遊びや、流行っていたことなど話してみましょう。

## 今回はネーミングが楽しい人気レシピを紹介します

味付けや固さはお好みで調整してください。



### にんじゃおにぎり



「にん」じん と ちいめん「じゃ」ご のおにぎりです  
栄養がたっぷり隠れています！！

材料	作りやすい量
米	1 合
人参	30 g
醤油	小さじ 1
酒	大さじ 1
しらす干し	15 g

- #### 作り方
- ① 米は洗ってザルに上げる。
  - ② 人参は食べやすい大きさにきる。しらすはからいりしておく。
  - ③ 1 を炊飯器の釜に入れて調味料を加え分量まで水を入れる。
  - ④ 3 に人参を入れて炊飯する。
  - ⑤ 炊きあがったらしらすを混ぜておにぎりにする。  
\* 味つけはお好みで加減して下さいね！



### こんこんサラダ



コーンと油揚げで♪ こんこん♪  
味付けは市販のドレッシングで簡単に作れます

材料	作りやすい量
小松菜	1/2 束
人参	1/4 本
コーン（冷凍）	大さじ 2
油揚げ	1 枚
和風ドレッシング	適量

- #### 作り方
- ① 小松菜と人参を食べやすい大きさに切って茹でたら水気を切る。
  - ② コーンを茹でておく
  - ③ 油揚げを食べやすく切ってカリカリに焼く。
  - ④ 1 と 2 と 3 を合わせてドレッシングであえる

\* 味つけはお好みで加減して下さいね！

## おしらせ

### 乳児期におけるりんごと梨の提供方法について

他県の保育施設にて、りんごを詰まらせる痛ましい事故が相次いで報告されました。りんごは離乳食として一般的な食材ですが、国の事故防止ガイドラインには「りんごや梨は食塊の固さ、切り方によってはつまりやすい食材」として、離乳完了期まではやわらかく加熱して提供することが推奨されています。当園では、あらかじめ提供方法について検討し、0 歳児クラスではやわらかく加熱して提供することに、1 歳児クラスではクラス内の全ての子が 1 歳 7 ヶ月を迎えたら生のりんご（生の梨）を提供します。ご家庭での様子もお伺いしますので予めお試ください。また、職員による見守りや声掛け、万が一の際の緊急の応急処置についても勉強会を実施いたしました。今後も、安心・安全でおいしい食事の提供に努めてまいりますのでよろしくお願いいたします。