

4 April

●3日/インゲン豆の日

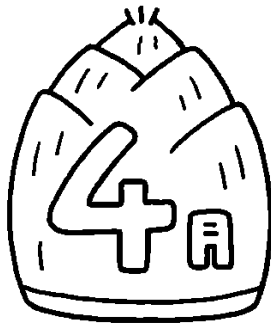
日本にインゲン豆をもたらしたとされている中国の禅僧「隠元禪師」の命日にちなんでいます。

●19日/食育の日

「4と19」のごろ合わせから。

■イチゴの収穫期

「イチゴジャム作り」などにも挑戦してみましょう。



「食育」について考えよう

園では、食事を食べるだけでなく、栽培、クッキングなど、子どもが体験できる食育活動をおこなっています。日頃どんな食事をとっているかはご家庭によってそれぞれ違うと思いますが、成長期の子どもにとって食はとても大切なものです。ご家庭でも、園での活動についてお子さんに話を聞いたりしながら、「食育」を考える機会をつくっていきましょう。

生活リズムを整えよう



新年度は、環境の変化により体調を崩しやすい時期ですが、規則正しい生活リズムをつけることで、体調も整っていきます。早めに寝て睡眠時間をたっぷり確保し、決まった時間に起き、朝ごはんを食べることが大切です。ゆっくり食べることはもちろん、排便することや身支度も考慮し、時間に余裕をもてるといいですね。

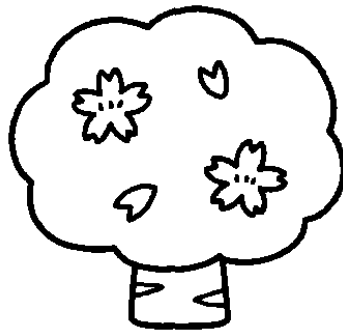
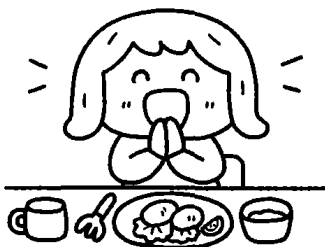
よく噛んで食べましょう

よく噛むことで、味覚が育ち、言葉の発音がきれいになるといわれていますが、現代の食事は昔に比べ噛む回数が減っているようです。よく噛まずに食べてしまうと、おなかがいっぱいと感じる前に食べ過ぎてしまうので、肥満につながる恐れがあります。歯ごたえのある食品を取り入れ、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを

食べ始める前と食べ終わったあとには、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。「いただきます」は、動物や植物の命をいただくことや、作物や料理を作ってくれた人への感謝を表します。「ごちそうさま」は、手をつけて食事の用意をしてくれたことへのお礼の言葉です。言葉の意味を知ると、その必要性もよくわかります。



一汁二菜でバランスのよい食事を

昔ながらの和食は、ごはん、おかず(主菜・副菜)、汁物がそろった「主食・一汁・二菜」の形をとっています。この4種類がそろると、しぜんと栄養バランスの調った食事になりますので、献立を決めるときに参考にしてみてください。配膳は、ごはんを左手前に、汁物を右手前に、主菜を右奥に、副菜を左奥に置くのが基本です。



子どもの食にまつわる課題

孤食

食事を一人で食べる「孤食」が増えています。子どもでも両親の労働環境などにより、一人で食事をする状況があるようです。「食育に関する意識調査報告書」によると、夕食より朝食のほうが家族と毎日一緒に食べる人の割合は少なく、共働き世帯では出勤や登園の時間の兼ね合いから、子どもが一人

で食べる間に大人が身支度をするといった状況もありそうです。また、欠食や一人で夕食をとらざるをえない子どもを地域で支える「子ども食堂」が広がったのも近年の大きな変化です。誰かと一緒に食事をすることは、コミュニケーションの時間にもなり、豊かな食体験となります。子どもとともに、楽しい食事の時間をつくれるよう意識して過ごせるといいですね。

