



11月 食育だより

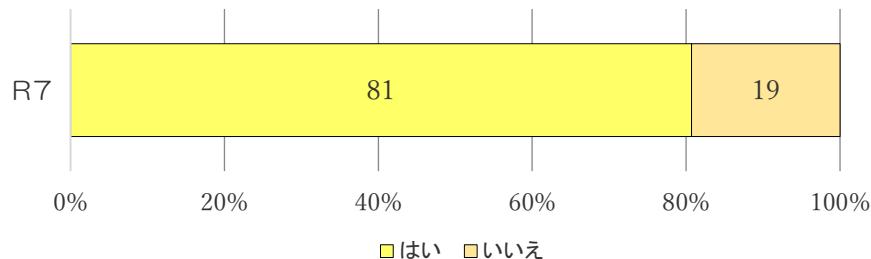


先月に続き、食生活アンケートの結果の中から「おやつ」について紹介します。幼児期のおやつは、大人とは違い3回の食事で足りないものを補う大切な役割があります。楽しみの一つでもありますが、**食事の一部**として考えてみましょう。

令和7年度 幼児教育課



家に帰ってから、夕飯までの間に間食をしますか？ (%)



調査結果から81%のお子さんが家に帰ってから、夕飯までに間食をしていることがわかりました。おやつは第4の食事と言われています。幼児期の胃はまだ小さく、一度にたくさんの食事をとることができません。しかし成長のためにたくさんの栄養素を必要とします。この時期に食べるおやつには、3回の食事で足りない食品を補う役割があります。

おやつは「楽しみ」だけでなく「食事の一部」として考えましょう。

★おやつのポイント★

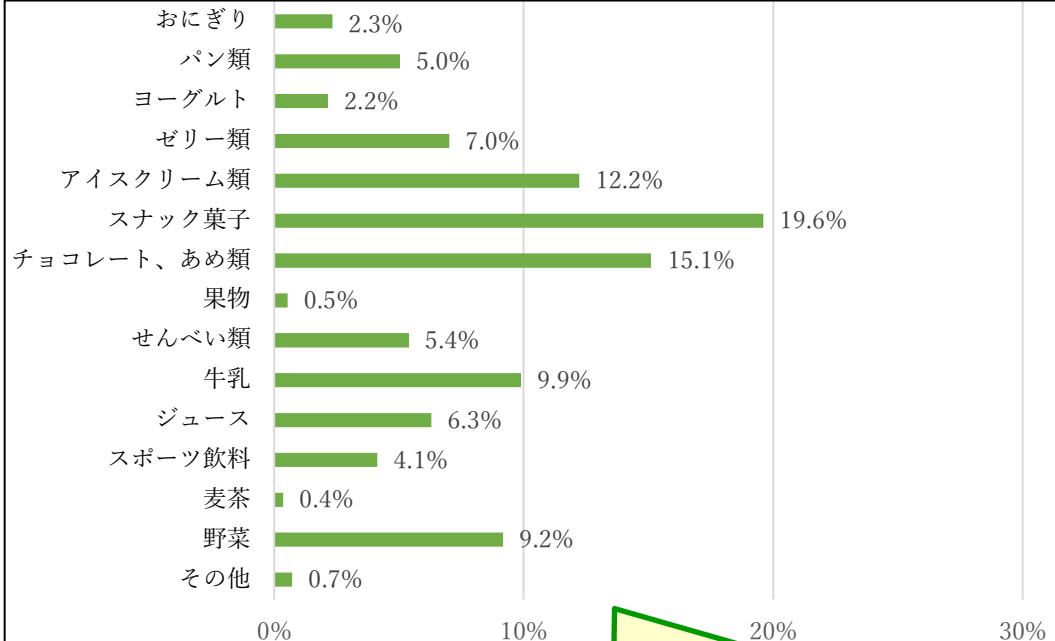
- * 食事で足りない食品を選ぶ。
- * 時間を決める。
- * 量を決める。
- * 素材の味を活かす。
- * 水分補給。



保育園でもおやつを食べます。
家庭でおやつを食べる場合は、
内容や量、時間を決めて
食べ過ぎないように注意
しましょう。



間食には、どんなものを食べますか？ (%)



食べたおやつで多かったのは、スナック菓子・チョコレート、あめ類・アイスクリーム類・せんべいでした。スナック菓子は味が濃く、食べ過ぎると塩分や油分の取り過ぎにつながります。アイスやチョコも同様で、子どもは本能で甘い味を大人よりおいしく感じ、たくさん欲しがります。糖分の取り過ぎや食事の妨げにならないよう食べる量に気をつけましょう。





大切にしたい日本の食文化

11月24日は
和食の日



2013年に「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。「和食」は、多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本として栄養バランスがよく、食事の場における「自然の美しさ」の表現や年中行事、人生儀礼との密接な結びつきがあります。^{いい わじょく}11月24日の「和食の日」には、和食のよさについて考えてみませんか？※パンフレットも配信しますので、ご家庭でも話題にしていただけたらと思います。

「いただきます」と「ごちそうさま」

食事の前と後には、食材を作ってくれた人への感謝の気持ちを声に出して伝えましょう。



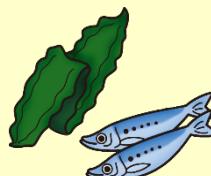
新鮮な旬の食材

豊かな自然に恵まれている日本には、地域ごとその季節にとれる食材を生かす料理の知恵があります。地元の食材を活用しましょう。



和食の基本「だし」

「だし」は昆布やかつお節のうまみを引き出した汁のことです。天然素材を使った「だし」は香りがよく、うまみがあるため、味付けが薄めでもおいしく感じられます。園の給食でもかつお節や昆布、煮干しからだしをとっています。



栄養バランスがよく健康的

主食、主菜、副菜を基本とした「一汁三菜」は多様な食材の組み合わせにより、栄養バランスよく摂取することができます。



行事食や郷土食

日本人の食文化は年中行事と深く関わって育まれてきました。地域の食文化を大切にし、後世に伝えていきましょう。



食事のマナー

毎日使っている箸は日本の食文化を代表するものです。お箸を正しくもつことや、正しい位置に茶碗や汁椀を置く事も伝えていきましょう。



保育園の給食でも、かつお節や、こんぶ、煮ぼしなどでだしを取り、汁物や煮物に使っています。和食の日献立の「さつま汁」も煮干しで取っただしでおいしく作ります！！

担当：幼児教育課保育総務係（内線 625） 北澤

