



いよいよ本格的な寒さになってまいりました。空気が冷たく、乾燥し、風邪などが流行る季節です。手洗い、うがいをしっかり行い、十分な睡眠、バランスの良い食事、そしてよく遊んで生活リズムを整え、元気に毎日を過ごしましょう！

さいたま市の食育目標 5つの「食べる」を知っていますか？

乳幼児期は生涯を支える食行動や食習慣の基盤を形成する重要な時期です。保育園では生活や遊びの中で、さまざまな食育に取り組んでいます。

乳幼児期のねらいは、子どもたちに望ましい生活や食を営む力を育むことです。市内保育園での「5つの食べる」を実践している食育の様子をお知らせいたします。

さいたま市5つの「食べる」

- さ「三食しっかり」食べる
- い「いっしょに楽しく」食べる
- た「確かな目をもって」食べる
- ま「まごころに感謝して」食べる
- し「食文化や地の物を伝え合い」食べる

三食しっかり食べる

～「お腹がすくりズムのもてる子ども」を育む～
「お腹がすいた」という感覚がもてる生活を送るように、体を動かす遊びを多く取り入れ、子どもたち自身が「お腹がすいた」という感覚がもてる生活を送っています。

バランスごまで、三食しっかりたべることを確認しています！



いっしょに楽しく食べる

楽しい雰囲気でき事ができるように、ピクニック給食、テラス給食、屋外給食を行っています。異年齢交流給食の時は、食事のマナーについて年長児が手本を示しています。

みんなで食べる
とおいしいね！



確かな目をもって食べる

年間をとおし、野菜、果物、米などを栽培しています。成長を見守り、収穫し味わうことで食物への関心がみられています。

ひもで支柱をしばっています。大きくな～れ！



まごころに感謝して食べる

全ての物に尊い命があること、それらをしていただき自分が生かされていることを知り、一粒の米、一切れの魚、一本の青菜の中にも「命」を感じ、思いやりのある子どもたちが育ちます。



「このお魚はな〜んだ？」

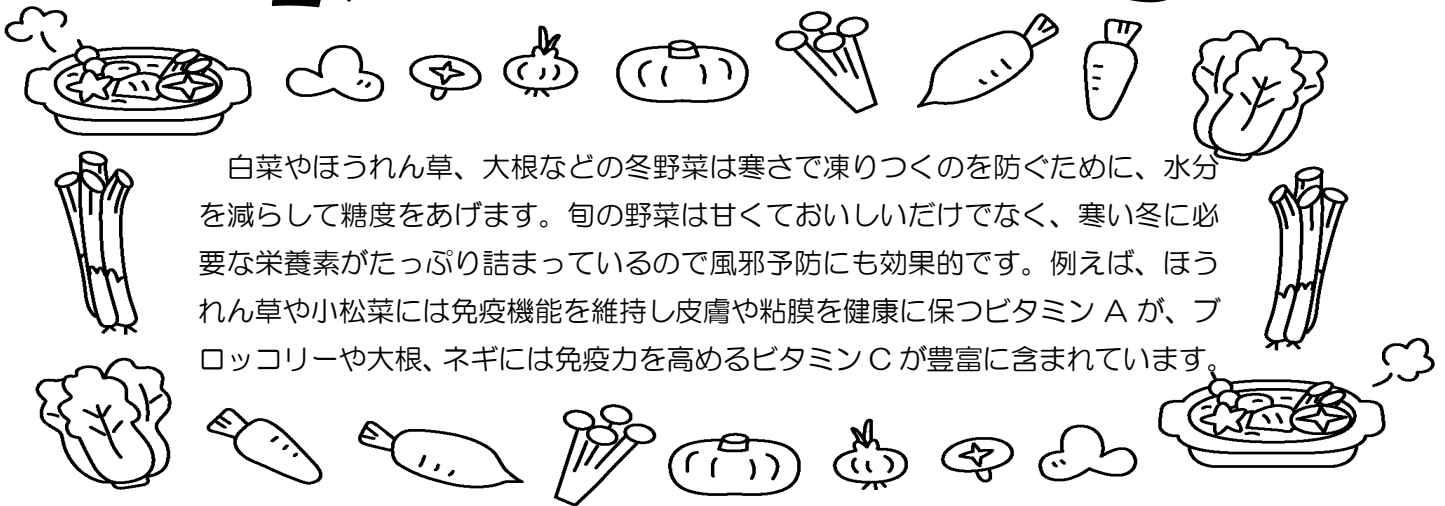
食文化や地の物を伝え合い食べる

四季折々の行事食や季節の食べ物を取り入れています。行事食の由来等について学び、食への関心が深まります。



お月見団子を作っています。

冬野菜パワーのひみっ



白菜やほうれん草、大根などの冬野菜は寒さで凍りつくのを防ぐために、水分を減らして糖度をあげます。旬の野菜は甘くておいしいだけでなく、寒い冬に必要な栄養素がたっぷり詰まっているので風邪予防にも効果的です。例えば、ほうれん草や小松菜には免疫機能を維持し皮膚や粘膜を健康に保つビタミン A が、ブロッコリーや大根、ネギには免疫力を高めるビタミン C が豊富に含まれています。

野菜をたっぷり食べよう！
クラムチャウダー

小麦アレルギー対応として米粉でとろみをつけます。

材料(4人分)

ベーコン	1枚	水	適量
玉ねぎ	中1個	牛乳	150cc
にんじん	小1本	【A】	
じゃが芋	1/2個	スキムミルク	大さじ1.5
ブロッコリー	1/3房	ぬるま湯	大さじ1.5
あさり(水煮)	40g	(ない場合は牛乳30ccで代用)	
サラダ油	適量	【B】	
塩、こしょう	適量	米粉	大さじ1.5
		水	大さじ3

◆作り方◆

- 1.ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋を1口大に切る。ブロッコリーは子房に分けて熱湯でさっとゆでる。あさり缶は水けをきっておく。
- 2.鍋に油を入れて、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋を炒め合わせる。
- 3.水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮込んだらブロッコリー、あさり缶を加え、混ぜ合わせた【A】と牛乳を加える。
- 4.弱火にし、混ぜ合わせた【B】を加えてとろみがつくまで煮る。塩、こしょうで味を整える。