

# 食育だより



令和6年 8月  
勢理客こども園  
園長 比嘉 裕  
担当 ひまわり組

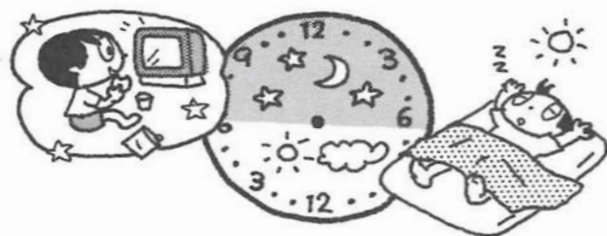
## 早寝早起きができる食事!!

### まずは、元気がでる朝食・楽しい夕食から

夏休みになると、朝寝坊をして朝ごはん抜き、夜ふかしをして夕食のあと夜食を食べる…など、生活リズムが乱れがち。朝食と夕食の役割について、もう一度考えてみませんか？

●朝食は頭と体に栄養を送り、1日の活動のエネルギー源になります。

●夕食は1日の疲れを癒し、体も心も休まります。夏は食欲がでるように酸味や辛みをプラスして、夏バテ防止を!



寝ている間にも体は栄養素を吸収します。食べすぎやこってりした料理、遅い夕食は、体脂肪を増やす原因にもなるので気をつけましょう。

## 屋上の畑で収穫したゴーヤーでクッキング!

ゴーヤー切るの難しいなあ

自分達で育てた野菜を収穫する経験、料理する経験も食欲(意欲)につながります。また自分が作った料理を誰かに食べてもらう喜びも味わえます。食育は生きる力を作っていきます。小さいころから大切にしていきたいですね。



ゴーヤー和え物完成☆  
苦かったけどおいしい

## 親子でつくってみよう! 夏野菜カレーとサラダ 子どもができるお手伝いをたくさん見つけよう!

- 主な材料・4人分
- 【カレー】(市販のルーを使用)
- 豚肉角切り.....300g
  - かぼちゃ.....1/2個
  - 玉ねぎ.....2個
  - なす.....2個
  - ピーマン.....4個
  - トマト.....2個
- 【サラダ】
- レタス.....1個
  - きゅうり.....1本

### 【子どもの作業 ここがポイント】

- 材料の野菜を確認しよう。名前も覚えられるよ。
- 野菜を洗い、好きな大きさに切らせる。
- 玉ねぎの皮むき。そして水洗い。
- かぼちゃの種を取る(スプーンを使う)。ピーマンの種を取る(指で取る)。
- 切った野菜をバットやザルに入れる。
- カレーを煮ているときに、時々かきまぜる。やけどをしないように注意!
- カレーを煮込んでいる間にレタスを洗って、いっしょに手でちぎる。
- カレーがほぼできたら、いっしょに味をみる。
- いっしょに食卓に配膳する。



### つくる時のポイント

- 肉をさっと炒めて煮ますが、途中で「アクをとるとおいしくなる」と話しかけよう。
- 野菜は初めかぼちゃ、玉ねぎ、トマトを煮て、少したったらなすを入れる。ピーマンはルーを入れて溶けた後入れる。「おいしくつくるコツだよ」と話そう。

### 食べる時、食べた後

- 「きょうの夕ごはんをつくった人は誰？」から始まる会話を。大人のカレーにまつわる思い出なども。
- 使った野菜を子どもに紹介してもらい、みんなで味わう。後かたづけは全員で。



「食べもの文化」No.266 渋谷絹子：メニュー別・子どもと作る時のポイントはここ(芽ばえ社)より