

食育だより 令和6年4月号

食で育み未来につなげる いのちときずな

～生涯を通じた心身の健康と

持続可能な食を支える食育の推進～

(第4次伊勢原市食育推進計画基本理念)



発行：伊勢原市子ども育成課

ご入園・ご進級おめでとうございます。

先生やお友達と一緒に元気いっぱい遊んだり、給食やお弁当などを食べたりと、楽しい園生活が待っています。

この「食育だより」は、栄養バランスの良い食事や、子どもと一緒に楽しめる食事など、ご家庭でも生かせる、「食の情報」をお伝えしていきます。



よく噛んで食べよう！



「よく噛んで食べましょう」とよく耳にしますが、意識してよく噛んでいる人は少ないかもしれません。

子どもの歯は、3才頃になるまで奥歯が生えそろっていないこともありますので、奥歯を使って固いものをよく噛んで食べさせることだけでなく、おにぎりや煮物の根菜など柔らかく大きい固まりや、食パンやおせんべいなど口の幅より広いものを、前歯を使って「がぶり」と噛みきる経験や、自分の一口量を調整して口に入れる経験を重ねることも大切です。

発達段階にある乳幼児期のうちに、しっかりと噛むことを習得できると、良い歯並びやあごの発達、肥満防止、脳の活性化などメリットがたくさんあります。大人が子どものために出来ることのひとつとして、よく噛んで食べる機会を作ってあげることです。

赤ちゃんから高齢者になるまで、健康な歯を維持し、噛んで食事を食べ続けていきたいものです。



おやつ選び方

子どもの「おやつ」は、「お菓子」を指すのではなく、朝・昼・夕の3食でとり切れない栄養素を補うためのもう一つの「食事」です。一般的には楽しみの面が強調されて、手軽に与えられる市販の甘味品やスナック菓子、ジュースなどが主体となりがちです。出来るときには手作りのおやつや芋・野菜・果物・牛乳やチーズ・ヨーグルトなど、いろいろと組み合わせて食べさせてあげましょう。

また、夕食前におやつを欲しがる場合は、おにぎりやふかし芋、パン、チーズ、バナナ・りんご・みかんなどの果物などを選び、量はピンポン玉程度にし、夕食に影響しない量にしましょう。



簡単！

かむかむレシピ

じゃがいものピザ風



新じゃがの季節になりました。みずみずしいじゃがいもを、子どもの好きなピザ味で食べてみませんか？「輪切り」にすることで一口では食べられず、「がぶり」と噛み切って食べる機会を得られます。

【材料】 作りやすい分量

- じゃがいも…1～2個
- オリーブ油…大さじ1
- ピザソース又はケチャップ…大さじ2
- ピザ用チーズ…20g

【作り方】

- ①じゃがいもを皮ごときれいに水洗いし、厚さ1cmの輪切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、①を並べ、火がとおり、両面に焼き色が付くまで焼く。
- ③ピザソースを塗り、チーズをのせ蓋をする。
- ④チーズが溶けたら器に盛りつける。

*チーズだけでもおいしく食べられますが、トッピング(コーンやベーコン、玉ねぎなど)を追加するとさらにおいしくいただけます。

