

# 食育だより 令和7年3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

日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。この一年で食べられるようになったものや好きな料理、名前を覚えた食材などが増えていたらうれしいと思います。今年度も残りわずか。おいしく楽しい時間を過ごせますように！



## 「いただきます」「ごちそうさま」

「いただきます」という言葉は、料理を作ってくれた人、食材を販売している人、流通に係わる人、生産者への感謝と、食材そのものの命をいただくことへの感謝の気持ちを表す言葉です。

「ごちそうさま」という言葉に含まれる「馳走(ちそう)」という言葉には、馬を駆って走らせるという意味があります。食事を用意するために走り回り、もてなしてくれたことに対するお礼の言葉が「ごちそうさま」なのです。

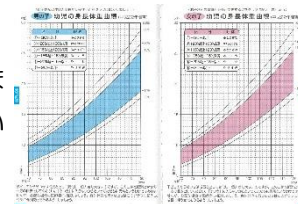
たくさんの人が関わり、食卓に食事が並んでいることへ感謝の気持ちを表すために、「いただきます」「ごちそうさま」に、心を込めてあいさつしましょう。また、食べる姿(マナー)で感謝を表すことも出来ます。

- ・「いただきます」をしてから食べ始める。
- ・よく噛んで、味わって食べる。
- ・口に物が入ったままおしゃべりをしない。
- ・こぼさないで食べる。
- ・座って食べる(食べながら立ち歩かない)。
- ・好き嫌いせず、何でも食べる。
- ・箸やスプーン、皿などを正しく持って食べる。
- ・食後に「ごちそうさま」をする。



## 子どもの成長を確認しましょう

多くの園では1ヶ月に1回程度、身体測定を行っています。身長が伸びたり、体重が増えたりと喜んでいると思います。



### ～成長曲線を活用しましょう～

母子手帳にある「発育曲線」を活用して子どもの成長や、「肥満」「やせ」などの体格の変化を確認してみましょう。「幼児身体発育曲線」や「幼児の身長体重曲線」に点を打ち、1点だけで判断せず、成長の流れを見ていきましょう。小さくても小さいなりに、大きくても大きいなりにカーブに沿っていれば問題ありませんが、大きく線から外れる、つないだ線が真横に伸びる、急に上向きになるようなことがあれば、園の先生に声をかけてみるのも良いでしょう。

今までの成長とこれからを見据え、成長曲線を確認し、家庭や園での食事内容、運動量、生活リズムなどの確認をしてみましょう。

簡単！

かむかむレシピ



## 人参のチーズサラダ



暖かくなり、春人参の旬がやってきます。人参は、和風・洋風などどんな料理でも合う食材です。きれいなオレンジ色が主流ですが、黄色や紫色など様々な種類がありますので、味や香り、歯ごたえなど楽しんでみてはいかがでしょうか？今回は、みずみずしい人参とチーズのサラダを紹介します。

### 【材料】 作りやすい分量

- ・人参…1本
- ・チーズ(さけるタイプ) …1本

### 【作り方】

- ①人参はせん切り、チーズは食べやすい細さにさく。(または食べやすい大きさに切る)
- ②Aをよく混ぜ、①を合わせ和える。

- A
- ・酢…大さじ2
  - ・塩…少々
  - ・粒マスタード…大さじ1
  - ・こしょう…適宜
  - ・パセリ(みじん切り) …大さじ1
  - ・オリーブ油…大さじ2

\*人参は、皮むき器でリボン状にしてもおいしく出来ます。  
\*お好みで、レーズンやきゅうり、ハムなどを入れてアレンジしても良いでしょう！

