

# 食育だより 令和8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)



伊勢原市食育推進計画  
カルリン

発行：伊勢原市保育・幼稚園課

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！



## 食事のマナー点検！

食事は、家庭・園・外食など様々な場所で食べることが出来ますが、基本的なマナーはどこで食べても同じです。園では出来ていても、家庭で出来ない（やらない）こともあるのでは…？保護者と子どもの間にある感覚の違いを知ることで、気持ちよく声掛けが出来るかもしれません。ぜひ、家族みんなで確認し、出来ることは継続し、出来ない（やっていない）ことは取り組んでみましょう。

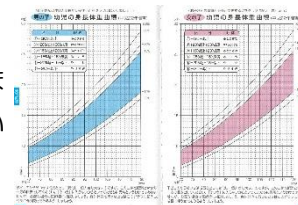
- 「いただきます」をしてから食べ始めている。
- よく噛んで、味わって食べている。
- 口に物が入ったままおしゃべりをしない。
- こぼさないで食べられる。
- 食べながら立ち歩かない。
- バランスよく、何でも食べている。
- 箸やスプーン、皿などを正しく持って食べている。
- 食べ終わったら「ごちそうさま」をしている。



ほかに、家庭内にある約束ごとなどがあれば、家族で話してみましょう。  
生活習慣は、子どもの頃に身に付くものです。正しい習慣を家族で見直しましょう。

## 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～

母子健康手帳（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点だけで判断せずに、**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け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の見据え、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



## 簡単ホワイトソースのクロックムッシュ



クロックムッシュとは、ハムとチーズをはさんだパンを、フライパンで焼いたものです。フランスが発祥で、ホワイトソースをかけて、軽食として食べられています。トーストを食べるときのカリッとした音が、名前の由来といわれています。前歯でかじりとりってしっかりと噛めるレシピなので、朝食やおやつにどうぞ。

### 【材料】2人分

- 食パン…2枚
- ホワイトソース…好みの量
- ハム…2枚
- 溶けるチーズ…4枚

### 【作り方】

- ①食パンにホワイトソース（市販品でも可）をお好みの量を塗り広げ、その上にハムをのせる。
- ②全体を覆うように、溶けるチーズをのせ、トースターで色づくまで焼く。

### ★簡単ホワイトソース★

- 薄力粉…大さじ2
- バター…大さじ1・1/2
- 牛乳…1カップ（200ml）

### 【簡単ホワイトソース】

- ①バターとふるった薄力粉を耐熱容器に入れ、電子レンジ（600W）で1分加熱する。
- ②①に牛乳を数回に分けて入れ、その都度よく混ぜ、電子レンジで2分加熱する。もう一度よく混ぜ、再度電子レンジで2分加熱する。
- ③②にAを入れ混ぜる。

- A
- こしょう…適宜
  - 塩…小さじ1/3
  - コンソメ…小さじ1/4

