

食育だより 令和7年9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 保育・幼稚園課

日中はまだ暑い日が続いていますが、日が落ちるのもすいぶん早くなりました。秋らしい気候が待ち遠しいですね。

食欲の秋です。秋の味覚から栄養を摂り、夏バテ予防と丈夫なからだづくりに役立てていきましょう。



お箸を上手に使えるかな？

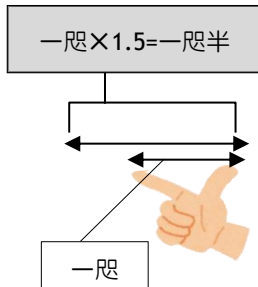
①スプーンを使って 手づかみ食に慣れてきたら、スプーンを持って食べてみましょう。

1人で1回分の食事を、スプーンだけで食べることは、長い時間の集中力が必要です。手づかみ食をして食べてよいもの（おにぎりやパン、スティック野菜など）と、スプーンを使って食べるものを組み合わせましょう。

②箸を使い始めるタイミング 目安としては、スプーンを鉛筆を持つようなフォームで安定して持てるようになってからです。また、日常の遊びの中で親指と人差し指、時には中指を添えて物をつまんでいるか、柔軟な手首の動きがあるかなども確認してみましょう。

箸を使い始めた頃は、箸を使って食べることに疲れてしまうことがあります。スプーンをそばに置いたり、手づかみで食べるものを用意しておくことで安心できるでしょう。

③箸の長さ：「一咫半（ひとあたはん）」 「一咫（ひとあた）」とは、親指と人差し指を直角に広げた長さで、その1.5倍が目安とされています。



箸やスプーンを正しく持つことだけに意識が向きがちですが、茶碗やお碗を持って食べることも含めて、正しい食具の使い方を身につけ、「楽しい食事の時間」を大切にしたいものです。

秋の味覚「きのこ」

きのこは、古くより「森の恵み」、「秋の味覚」として親しまれてきましたが、今では栽培技術の進展・普及にともない、いつでも手に入れることが出来るようになりました。きのこは、食物繊維、ビタミンB類、ビタミンD2、ミネラルなどの栄養素を豊富に含んだ低カロリー食品です。それぞれのきのこの香りや食感を楽しみましょう。



えのきたけ



エリンギ



しいたけ



まいたけ



ぶなしめじ



きくらげ



マッシュルーム



まつたけ

簡単！

かむかむレシピ



きのこ入り鶏つくね



きのこがおいしい季節ですが、「きのこが苦手…」なこどもは少なくありません。このレシピはこどもが好きな味付けなので、パクパク食べてもらえると思います。ポイントは、具材をよく混ぜること。えのきたけ以外のきのこでも、細かく切って混ぜ込めば、こどももおいしく食べられます。

【材料】 作りやすい分量

- ・鶏ひき肉…300g
 - ・えのきたけ…1袋(約100g)
 - ・片栗粉…大さじ2
 - ・酒…大さじ2
 - ・塩…少々
 - ・サラダ油…大さじ1
- A
- ・みりん…大さじ2
 - ・しょうゆ…大さじ2
 - ・酒…大さじ1
 - ・砂糖…大さじ1/2

【作り方】

- ① えのきたけを約1cm幅に切り、ほぐす。
- ② ボウルやビニール袋に①、鶏ひき肉、片栗粉、酒、塩を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、一口大の小判型にする。(スプーンですくい入れてもOK)
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れ、焼き色が付くまで焼く。裏返したら蓋をして、中まで火を通す。
- ④ Aの材料を入れ、照りが出るまで煮からめる。

レタスや水菜を敷いてから盛り付けると、彩りよく、よくかむ献立になります。