

# 食育だより 令和8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 保育・幼稚園課

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。



朝ごはんを食べましょう ～早寝・早起き・朝ごはん～

朝ごはんを食べると、心身が休息モードから活動モードへ切り替わるため生活リズムが整い、消化器系も活動を始め、腸が刺激され便通が良くなります。さらに、エネルギーが脳に補給されることによって、集中力・記憶力が高まり、学力アップにつながる事が証明されています。

## ☆食欲のない子に向く朝食の工夫

- 手づかみで食べられる形状にする（サンドイッチ、おにぎり、卵焼きなど）
- 子どもの好きな食べ物を出す（バナナやヨーグルト、スティックパンなど）
- 具だくさんの汁物を出す（前日の夕飯に多めに作っておくと温めるだけでOK!）

## ☆朝ごはんを食べるための習慣

- 夜更かしをしない
- 毎日決まった時間に食卓につく
- 少量でも食べる習慣をつける



## 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食で摂れない栄養素を補うためのもう一つの「食事」のことです。一般的には楽しみの面が強調されて、つい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。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るようによみましょう。

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を与えましょう。



簡単!

かむかむレシピ



## 塩昆布のたぬきおにぎり



今月は、家にある材料で、包丁も火も使わず簡単に作れるおにぎりを紹介します。大きさや形を食べる人に合わせて作れることもおにぎりの良いところです。それぞれの家庭の「いつものおにぎり」とあわせて、ぜひ作ってみてください!

【材料】作りやすい分量

(小さいおにぎり 4 個分)

- ご飯・・・200g  
(大人のお茶碗 1 杯)
- 塩昆布・・・大さじ 1
- 揚げ玉・・・大さじ 2
- ごま油・・・小さじ 1

【作り方】

- ①温かいご飯に、塩昆布、揚げ玉、ごま油を入れ、切るように混ぜる。
- ②ラップで①を包み、好みの形に握る。

お好みで、しその葉やごま、青のりを入れてもおいしくいただけます。

材料を混ぜたり、ラップで握るなど、子どもと一緒に作ってみましょう!

