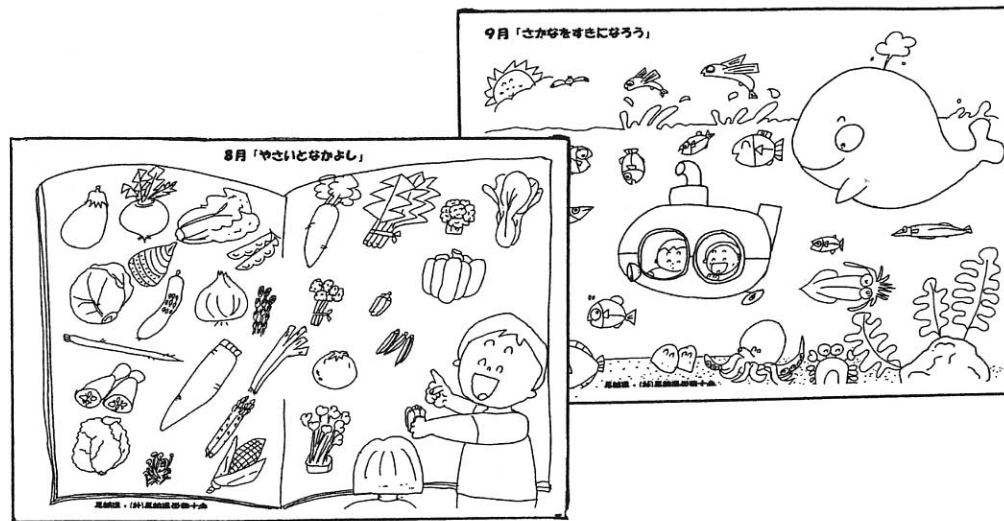


食育のための月別指導資料(第2集)



長崎県・(社)長崎県栄養士会

目 次

ご利用していただく前に

(月)	(月テーマ)
4月	朝ごはんを食べよう
5月	おやつどうしていますか？
6月	カミカミ運動はこんなにステキ！
7月	牛乳を飲もう
8月	野菜を食べよう
9月	魚を好きになろう
10月	うんちから体と心の健康をみる
11月	野菜と友達になろう
12月	朝ごはんを食べよう
1月	ごはんとなかよし
2月	パンとなかよし
3月	ゆびでおぼえる食べ物チェック

子どもにとって「食」（生活、文化）は、人間らしい生活や生き方を築いていく上で大きな役割を果たします。また、人間の命や元気、意欲、生きる力を生み出すもので、人と人とのつながりをつくりま

す。
食教育が「人間として」の生きる力や生き方を学ぶ人間形成の営みであること、その豊かな実践感覚に21世紀の方向性がみられることなどを踏まえて、保育園(所)という集団の中で、子どもたちの人間形成につながる食育・食教育とは何かを考えました。

その一端として、親子の共通話題にさせていただきたいと、月ごとにテーマを決めて下記のように「食」に関するぬり絵を作成しました。

保育園(所)の行事などでお忙しいとは思いますが、月に一度、時間をいただいて「食」に関するぬり絵を実施させていただきたいと思

います。
この“食に関するぬり絵(月別)”を有効に活用して、今後の食教育に役立てていただければ幸いに存じます。

記

各月4部構成です。(原本として繰り返しお使いください)

① 指導者用資料

テーマのねらい、指導のポイントをわかりやすく解説した内容になっています。指導前にお読みいただき、園児の発達段階に応じた声かけをお願いします。

② 保護者用「ばくばく通信」

子どもと同じテーマで、わかりやすく解説した通信です。ぬり絵を家庭に持ち帰る時に、保護者の方へ一緒にお渡しください。

※ 保護者用「ばくばく通信」のタイトルの右横に園・所名をお入れください。

月 ばくばく通信	〇〇保育園(所) 長崎県 (社)長崎県栄養士会
----------	-------------------------------

③ 年中用ぬり絵

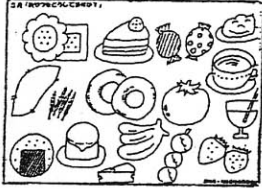
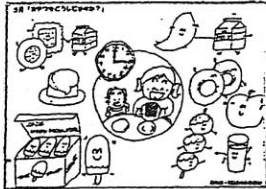
④ 年長用ぬり絵

5月

テーマ

おやつはどうしていますか

<指導者用資料>

	年中	年長
		
ぬり絵のねらい	おやつの中で発達期の幼児の健康にとってよいもの、そうでないものをしらせる。	1 おやつをどのように食べればよいを知らせる。 2 どのように組み合わせればよいか知らせる。
導入	1 おやつの種類をたずねる。 2 どのくらい食べているかたずねる。	1 おやつの種類をたずねる。 2 どのくらい食べているかたずねる。 3 何を飲んでいるかたずねる。 4 いつ食べているかたずねる。
展開(声かけ)	1 どんなおやつが好きですか。 2 絵にはどんなおやつがあるかな。 3 保育園では、どんなおやつを食べているかな。	1 どんなおやつが好きですか。 2 お菓子はどのようにしていますか。 3 時計は何時をさしていますか。
まとめ	幼児期のおやつは食事の一部なので、おやつと中身を考える。 1 家までがまんする。 2 食事前なので、量を決めてたくさん食べない。 3 食べる場所を決める。	
	1 お菓子だけでなく果物などもおやつになることがわかる。 2 とり過ぎに注意したほうがよいおやつがあることがわかる。	1 おやつは時間を決めて食べることがわかる。 2 スナック菓子などは、袋から直接食べるのではなく、器に移して食べるということがわかる。 3 おやつは、単品でなく組み合わせるほうがよいことがわかる。(休みの日など)

保育園のある日の「おやつ」は、保育園で食べるので本当は夕食までがまんさせたいもの！！

でも、現実には帰宅途中に缶ジュースやスナック菓子などを食べながら帰るといふ園児を見かけます。これらは「カロリーが高い」「脂肪が多い」とあまりおやつとしては相応しくありません。

1 「おやつが多い」と心配なこと

① 食事が食べられない

食事とおやつの間隔が短いといろいろなおかずがしっかり食べられない。

② 偏食になりやすい

ダラダラ食いは空腹にならないため、嫌いなものが食べられなくなる。
お腹がすいた状態で食べる経験を繰り返すと何でも食べられるようになる。

③ 虫歯になりやすい

常に口の中に食べものがあると、虫歯のもとになる。

④ 肥満になりやすい

甘いお菓子やスナック菓子は、カロリーオーバーになりがち

2 夕食までの時間が長いこのために

① 保育園で食べている「おやつ」を見直してみる。

《おやつと栄養の考え方》

- ・ 量は1日の食事量の10～15%
- ・ 次の食事の妨げとならないで、ある程度満腹感を与えるくらいの量
年少児：午前午後各1回 年長児：午後1回
例) バナナ 半分 おにぎり小1個 など
- ・ 普段の食事ではとりにくいもの(牛乳、果物など)

② 「おやつ」の食べすぎを防ぐためには…

- ・ **食事に影響しない量** → 食事前なのでたくさん食べない。
- ・ **食べる場所を決める** → 自分が食べるテーブル、いすなどを決め座って食べる習慣をつける。
- ・ **袋から直接食べない** → 甘いおやつやスナック菓子は、専用のおやつ皿(小さ目のもの)を決めて、必ず移して食べる。
- ・ **ジュースの量を決める** → 甘いジュースは、水分の補給ではなくおやつと考える。
小さめのコップ(100ccくらい)にいれて飲む。



バランスよく食べよう

ばくばく通信 5月号

長崎県
(社)長崎県栄養士会

テーマ「おやつ どうしていますか？」

保育園のあるふだんの日のおやつは、保育園でおやつを食べて帰るので本当は夕食まで空腹で**がまん**させたいもの。

でも、お迎えの時間から夕食まで待ちきれないときには、『**幼児のおやつは食事の一部**』と考えて、市販のお菓자에頼らず、おやつの量と中身を考えましょう。

おやつの量が多いと心配なことは・・・

①食事が食べられない

食事とおやつの間隔が短いいろいろなおかずをしっかりと食べられません



②偏食になりやすい

だらだら食いはあまり空腹にならないので、嫌いなものは食べられなくなってしまいます。お腹がすいた状態で食べる経験を繰り返すと、何でも食べられるようになります。



③虫歯になりやすい

常に口の中に食べものがあると、虫歯のもとになります。

④肥満になりやすい

甘いお菓子やスナック菓子はカロリーオーバーになりがちです

かんたん手作りおやつ

親子で一緒に作ってみよう！！



パインケーキ

【材料】アルミカップ8個分

- ・ホットケーキミックス 160g
- ・パイン缶 80g
- ・卵 1個
- ・パイン缶の汁 30ml
- ・牛乳 30ml
- ・レーズン 50粒

【作り方】

- ① 卵をボールに溶き、ホットケーキミックスを入れて混ぜる
- ② ①に切ったパインと、お湯で戻したレーズンを加える
- ③ パイン缶の汁と牛乳を少しずつ加え、アルミカップに入れ、180℃のオーブンで15分ぐらい焼く

※ホットプレートやフライパンでも焼けます
※パイン缶の代わりにバナナやチョコチップ、ジャム、さつま芋や南瓜、ウィンナーなどを入れても！（パイン缶の汁の代わりは牛乳を増やして！）



夕食を待てない子に与える『ちよつと・・・つなぎ食』



保育園から帰宅後、お腹がすいた子どもに、欲しがるままにお菓子をあげてしまうと夕食にひびいてしまいます。こんなときにさっと出せる、軽いつなぎ食を！！

ちくわさやうり

ミニのサラダ竹輪の穴にスティックキュウリを入れて1本程度

生野菜のステーキ

人参とキュウリの棒切りを各2〜3本
可愛いコップに入れて
(ゆで野菜でもOK
アスパラ・いんげんなど)

一口チーズ

栄養価が高く子どもも大好き。でもカロリーが高いので2〜3個まで

おにぎり

小さいおにぎりを1個

シリアルのおつまみ

コーンや玄米のフレークを1/4カップほどスナック感覚で。牛乳をかけると一気に食べてしまうのでかけないで

焼きのり

ローカロリーなので大きいのを1枚食べても大丈夫

バナナ

小さなモンキーバナナ1本
大きいバナナは1/3本

休みのおやつQ&A

Q：おやつは何回あげたらいいの？

A：保育園では年少さんは午前1回、午後1回、年中さん以上は午後1回です。保育園と同じように時間を決めて与えましょう

Q：どんなものをあげたらいいの？

A：子どもたちにとって大切な栄養補給の場です。軽い食事と考えて、ふだんの食事ととれないものを補いましょう。
※ 果物、イモ類、牛乳など・・・

Q：飲み物はどう考えたらいいの？

A：牛乳は1日300〜400mlを目安に飲むようにしましょう。ジュースやスポーツ飲料などは、お菓子と同じと考えましょう。

くずもち

【材料】10人分

- ・片栗粉1カップ
- ・砂糖 1/4カップ
- ・水3カップ
- ・きな粉・・・適量

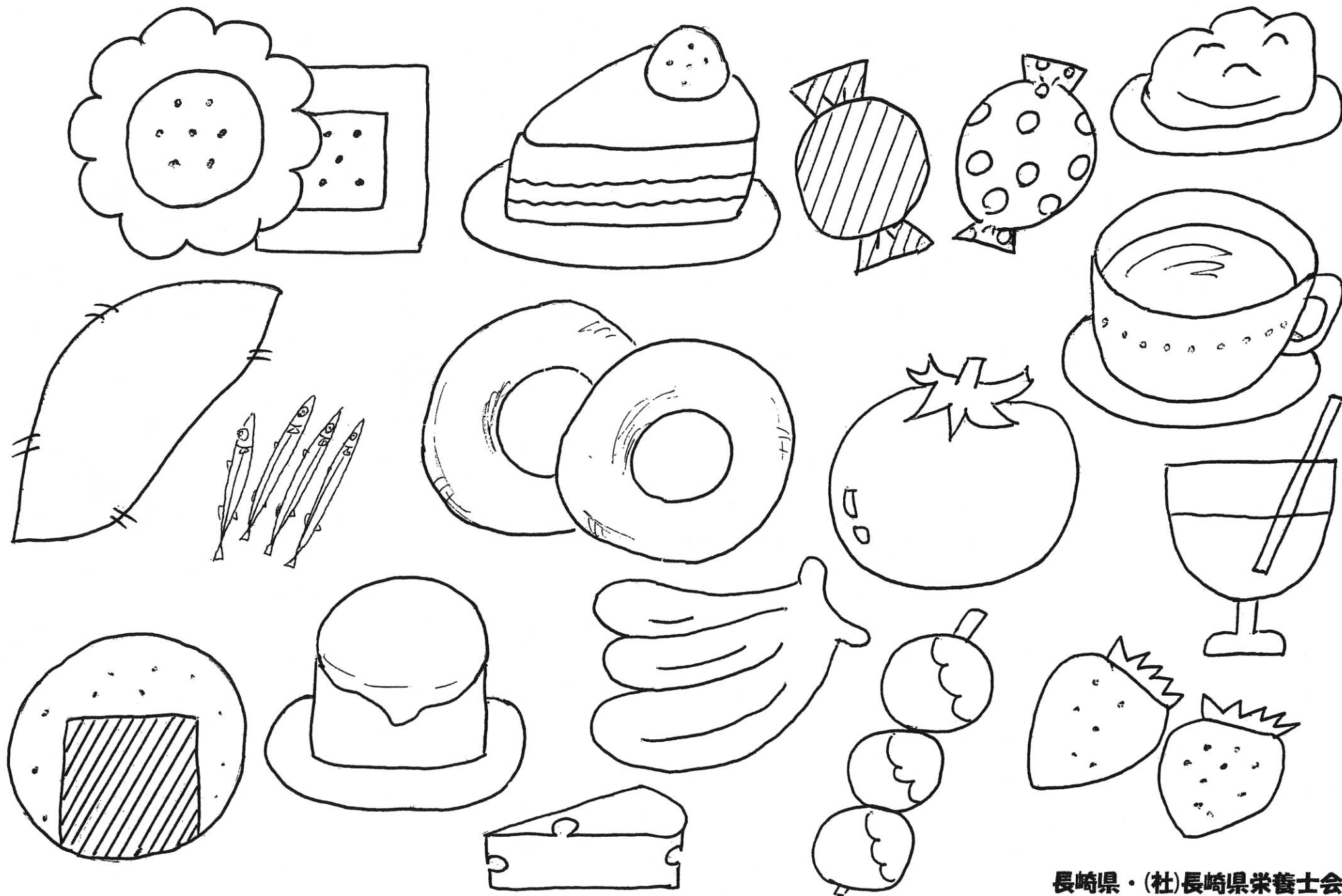
【作り方】

- ①片栗粉、砂糖、水をなべに入れ、混ぜて片栗粉を溶かす
- ②弱火にかけて木べらでよく混ぜ続ける
- ③ねっとりして固まり、透明になったら火を止める
- ④バットに流し入れて冷ます
- ⑤食べやすい大きさに切り分けて、きな粉でまぶす

※くず粉ではなく、家にあり、いつでもできる片栗粉で代用しました



5月「おやつをどうしますか？」



5月「おやつをどうしてですか？」

