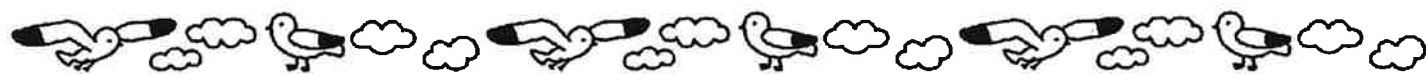


## わんぱくランチ

令和8年 7月 第265号



空を見上げると大きな白い入道雲が見えました。セミの声もどこからか聞こえてくるようになり、いよいよ夏本番ですね。



## 食育通信

今月の食育の時間は「みんなで楽しく食べるため」というテーマで行いました。ただ正しいルールを押し付けるのではなく、みんなが気持ちよく食事をするためという視点で行いました。小さい年齢のクラスでは、楽しそうにニコニコ食事をするこどもたちのイラストを見せて、「いただきます」をするとご飯の時間が始まり、ちゃんとお椅子に座るともぐもぐしやすく、ご飯を上手に食べられることを伝えました。大きい年齢のクラスでは、自分自身や一緒に食べる相手を不快な気持ちにさせないために、「付き肘はしない」「食べ散らかさない」「口の中に食べ物が入っている時はお話ししない」「くちゃくちゃ音をたてて食べない」「わざとまずそうに食べない」「汁物を飲む時にずるずると大きな音をたてない」「お茶碗を持たずに犬食いをしていない」この中のどれか1つでも気を付ければ、楽しい食事に繋がると説明しました。

こどもに食事のマナーを身につけさせることは難しいことですが、食事のマナーを身につけるといことはみんなで楽しく食べるための思いやりも学べるきっかけにもなります。

食事の姿勢も大切で、足裏全体を床につけ、テーブルはみぞおちから肘が自然に置ける高さに調整します。体も前に倒れすぎないように、椅子の背もたれを軽く利用すると体幹が安定します。体幹が安定すると、頭と首も安定し、噛む力が出やすく、消化吸収や食欲にも良い影響があります。

食事中は「おいしいね」や「上手にもぐもぐできたね」など、やさしい言葉かけをすることで食事への意欲が高まります。また、食事の挨拶や食卓での約束についてお子さんとお話する機会を作ること、より食事の時間を楽しいものにできます。そしてこどもは見よう見まねで覚えていくので、大人がお手本となり、こどもの前では見られていることを意識して食事をするとういことです。



## レシピコーナー

## 「野菜のチーズ煮」

材料（大人4人分） ジャガ芋…2個 人参…中 1/4 本（約 50g） コーン缶…30g（大さじ約 2 杯）  
コンソメ（顆粒）…小さじ 2 スライスチーズ…2 枚

- ① ジャガ芋と人参は洗って皮をむき 1 cm位の角切りにする。
- ② 鍋に①のジャガ芋、人参とコーンを入れ水をひたひたに加え、蓋をして中火にかける。
- ③ 煮立ったらコンソメを加えてよく混ぜ、弱火にして 10～15 分、柔らかくなるまで煮る。
- ④ 鍋の中の煮汁が多い場合は蓋を開けて弱火で 2～3 分水気をとばす。
- ⑤ 煮汁がほとんどなくなったら火を止めスライスチーズを上のにのせて、蓋をして 2 分程蒸らす。
- ⑥ 最後に、全体を混ぜて出来上がり。