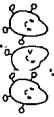


食育だより

No. 8

平成20年11月26日 川崎愛泉保育園



ごはんのお話

ごはんのおいしい季節です！
保育園でも白にほんの日を多く取り入れました。

お米は、わが国の主食であり、炭水化物を主栄養素とした効率のよいエネルギー源で、子どもの成長に必要な良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルも含まれています。

炊き上がったお米の水分量は60%（食パンの水分量は38%です）と水分を多く含み、咀嚼、嚥下がいやしく、乳幼児から高齢者まで安全に食べることができます。また、水分量の調整ができるので、無理なく消化・吸収することができ、大変優れた食品と言えます。最近、食生活の変化によりお米を食べる量が減り、これが栄養バランスを崩す原因になっています。新米のおいしい季節です。主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜（魚・肉など）、副菜（海藻・野菜・芋・果物）、汁物（大豆製品など）をバランスよく組み合わせる『日本型食生活』を早速試してみよう。

おこめができるまで…

【田植え・代かき】春の初めの4月ごろ、たんぼの土をほり起して、目を細かくします。たんぼに水を入れて肥料をまき、土を平らにならしめていきます。

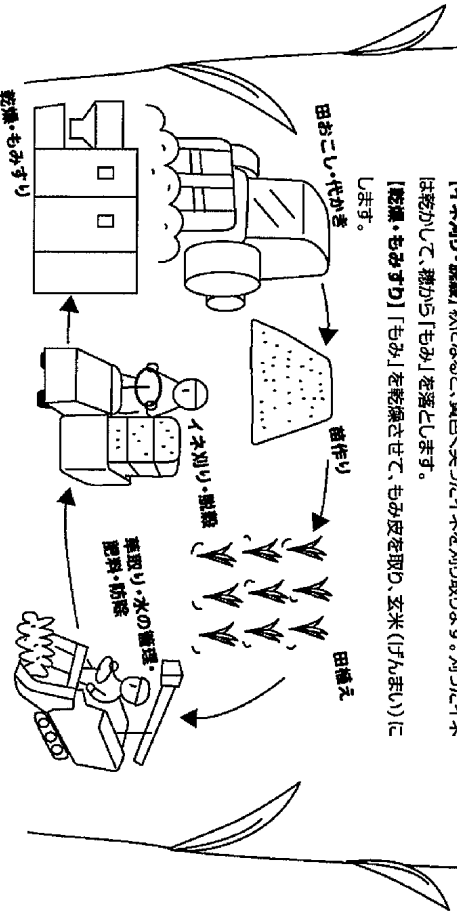
【苗作り】3月から4月にかけて「種もみ」を選びます。種もみを蒔いて、苗を育てます。

【田植え】少し遅くなった4月から5月、育てた苗をたんぼに植えます。

【収穫】水の管理・肥料・防除）夏になるとイネがすくすくと育ってきます。イネがよく育つようにたんぼに肥料をまき、草を刈り、たんぼが乾かないように水を入れたわりします。また、イネに虫がついて病気になるないように、つも注意します。

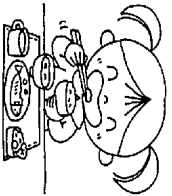
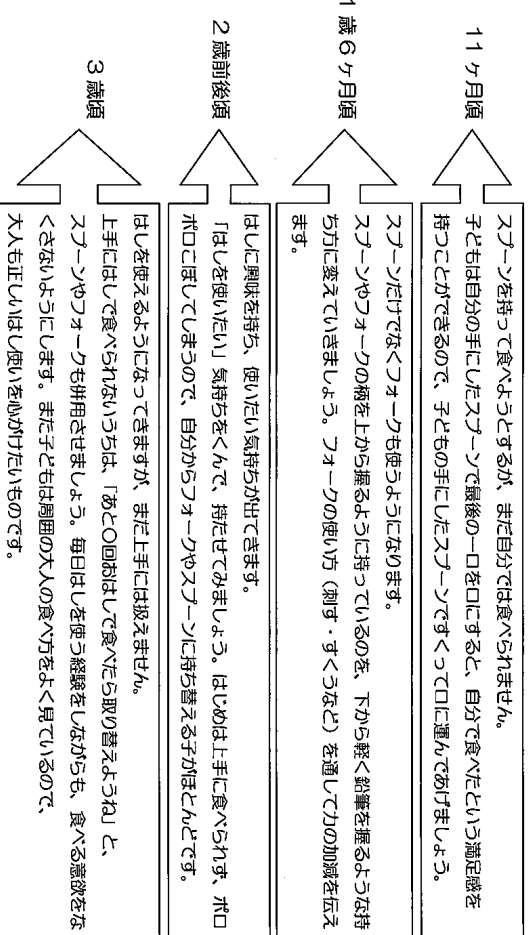
【イネ刈り・脱穀】秋になると、黄色く実ったイネを刈り取ります。刈ったイネは乾かして、糠から「もみ」を落とします。

【乾燥・もみすり】「もみ」を乾燥させて、もみ皮を取り、玄米（白米）にします。



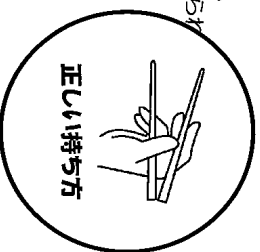
おはしを正しく使いましょう！ ～スプーンからはじめ～

おはしの扱いは食事マナーの基本であると共に、子どもたちに正しく伝えていきたい日本の食文化でもあります。はしの扱いが上手になれば食べ物や粗末にしないくなり、きれいに食べることができるようになります。子どもの食べる意欲を大切にしながら、発達・性格に応じて段階的に、教えていきましょう。月齢は目安です。



3歳以降では、正しく持てるが扱えない子が自立できます。正しい持ち方ができる = 正しく使えるとは限りません。一因としては手指の力がまだ不足していることが考えられます。

- 指先のかやコントロールを身につける遊び
- おはじき トミノ倒し ピンセットでつまむ遊び
- 指先を自由に動かす遊び
- 豆つまみ 紙ちぎり ホタンツカケ



左ヒラメと右カレイ

ヒラメの仲間の「寒ヒラメ」が旬です。「左ヒラメと右カレイ」と言われるように、一般に頭を上にして黒皮の方から見るとき、目が右にくるのが「カレイ」、左にくるのが「ヒラメ」です。ヒラメは白身魚の中でも低脂肪で、ダイエット効果もあります。また、ひれのつけ根の「えんかわ」は、コラーゲンをたっぷり含んでいて、シミ・ソバカス予防に効果的だと言われています。

