



三光幼稚園・三光保育園
三光食育だより
2020年 3月号
三光幼稚園給食室



左：楽しかった給食の時間♪ 右：食育の様子（年長組）迫力満点！

☆ご卒園おめでとうございます☆

今年度も残すところ、あとわずかとなりました。4月は、緊張や不安でドキドキした表情の子どもたちが、今ではお友達や先生と仲良く楽しそうに給食を食べている様子を見ると、とても嬉しくなります。卒園を控えた年長さんにとって給食ができるにおいや、みんなと食べた楽しい時間が、園生活の思い出となり、心のよりどころとなってくれればと思います。



野田鮮魚店の野田さんにインタビュー

魚を納品してくださる野田鮮魚店の野田さんより、年長児へ魚をさばく様子を見せていただきました。野田さんにインタビューし、あらためて感謝して食べることの大切さを感じました。

★セリは何時から始まるのですか？

朝5時30分に魚市場でセリが始まります。…唐津など海が近い場所は、もっと早く始まるそうです。

★園には、切り身にして骨を抜く処理までして納品してもらっています。どのくらい時間がかかりますか？

今は、3人で作業しています。セリから帰ってきて、うろこや内臓をとります。小さめの魚であれば、何匹も卸すので1日かかることもあります。

★どの魚が好きですか？おすすめの食べ方はありますか？

たくさんの種類の魚が食べられるので、刺身が一番好きです。

★魚をさばいていてかわいそうだなと思うことはありませんか？

さばくときに魚が暴れます。「ごめんね」と、思いながらも、みんなにおいしく食べてもらって、栄養になってねと思っています。

野田さんが魚を大切に扱い、さばかれる姿からは、愛情を感じました。魚の中骨や頭、かまなどは、荒だきやお吸い物にしたりして、最後まで無駄なくおいしく食べられますよ！と教えていただきました。

“揚げるだけ”に加工された冷凍品も便利ですが、生の魚を使った料理も積極的に使用していきたいですね。ご協力ありがとうございました。

3学期の食育をおこないました！

【もみじ組】～どこに実をつける野菜かな？～

土の中で大きく育つ大根や人参、枝にくっついて実をつけるキュウリやナス、トマトなど。土からの栄養と太陽のパワーをもらい、色々な場所で野菜が大きくなる様子を知りました。

【ひよこ組】～味覚体験～

普段はきゅうりを好んで食べないお友達も、好みの味を見つけようと、積極的に手を伸ばす様子が見られました。ひよこ組では醤油と味噌が人気でした(^^♪

【年少組・たんぽぽ組】

～食べ物の仲間「赤・黄・緑」をそろえて食べよう～

食べ物のパワー（働き）で「赤・黄・緑」の3つの仲間に分けられることを知りました。「えいようのうた」もよく口ずさんでくれています。

【年中組】～食べたものはどうなるの？～

口から食べたものが体の中でうんちになるまでの旅のお話です。食道や胃、小腸など、自分の体を触りながら、それぞれの場所を確かめていました。

【年長組】～魚について知ろう～

13kgもある大きな“ぶり”を目の前でさばく姿は迫力満点！魚特有のにおいを感じ、ぶり以外にもいろいろな色や大きさをした、たくさんの魚があることも教えてもらいました。給食の時間には「美味しかった！」と、たくさんおかわりに来てくれました。

◆◆◆◆～給食室からのお知らせ～◆◆◆◆

★今年度、8月に台風と大雨のため休園しましたが、給食費は決まり通り徴収しております。その相当額については、3月18日（水）と3月31日（火）に、みかんゼリー等の特別デザートとして還元しております。また、インフルエンザのため学級閉鎖をした分につきましては、3月9日（月）に特別デザートで『プリン』として還元しております。

★3月25日（水）・26日（木）はランチルームの清掃のため、あすなろの給食が簡易食となります。また、3月19日（木）は厨房清掃のため、保育園およびあすなろの給食が簡易食となります。ご了承ください。

★今年度も、保護者の皆様のご理解とご協力のうへ給食を実施することができました。ありがとうございました。

3月食育便り 寄稿

「よく噛んで味わって食べるのが大事！」

西九州大学 健康栄養学部 健康栄養学科 熊川景子

食べる機能、口腔機能は、乳幼児期に発達・獲得され、学齢期に習熟します。もし、この時期に口腔機能の発達不全や獲得不全が生じると、成人期になっても機能が十分発揮できず、高齢期には歯科疾患や全身疾患により口腔機能の低下が生じやすくなります。そこで、これからは、よく噛んで味わって食べるための食育が必要と考えます。

よく噛むための食育には、「呼吸は鼻でできていること（口は閉じる習慣をつける）」、「歯ごたえのある食材をあげること」、「水やお茶は食後に飲むこと（噛まずに食べ物を飲み物で流し込む癖をつけさせない）」、「食べる姿勢は足を床につけるか、正座で」、「前歯で噛めるように食材を工夫すること」があります。

【幼児期前半】 乳歯の生え方に応じた食材・調理方法の工夫

それほど硬くない食品なら噛みつぶして食べられるようになりますので、少し形の大きい食べ物を前歯でかじりとり、奥歯で噛みつぶして食べることで、食べ物の大きさ・硬さに応じた咀嚼の力や回数を覚えていきます。噛みにくい食材には注意が必要です（窒息事故にも注意）。

【幼児期後半】 噛みごたえのある食品で咀嚼力を育てる（食材に応じた噛み方を覚える）

繊維の多いものや硬いもの、弾力の強いものなども徐々に食べられるようになります。噛みごたえのある食品は疲れな程度に適度に食事に取り入れていきましょう。生活リズムを整え、食欲を育てること、口を閉じてよく噛むことで唾液の分泌を促すことも大事です。

かみかみサラダ

【材料（4人分）】

ごぼう	60g
にんじん	30g
きゅうり	60g
さきいか	10g
マヨネーズ	大さじ3
こしょう	少々
ごま油	小さじ1/2
七味	少々
醤油	小さじ1/2



幼児期・前学童期におすすめ！

【作り方】

1. ごぼうは皮をむき、千切りにして水にさらしておき、歯ごたえがあるくらいにゆでる。
2. きゅうりも千切りにする。にんじんも千切りにしてゆでておく。
3. ボウルに1、2とさきいかを入れ合わせ、マヨネーズ、こしょう、ごま油、七味、醤油を加えて混ぜ合わせる。

※さきいかは、非常に噛み応えのある食品です。

幼児期のお子様には歯の発達に応じて除くか、刻んで入れるなど工夫してください。

※春には新ごぼうも出回ります。ぜひ、子ども達に噛む習慣を♪

研究室の学生と一緒に歯科での食育活動を行っています♪



3/5(木)に予定しておりました「佐賀県 SDGs プログラム～一流料理人の給食で、子どもたちの好き嫌いをなくそう！（フードロス減らそう）～」の小岸シェフ監修オリジナル献立は、県と協議し、新型コロナウイルス感染拡大予防のため、今回は見送ることとなりました。小岸シェフも、園に下見に来られ子どもたちに料理をふるまうことを楽しみにされていました。フードロス（食品廃棄）は、世界が抱える問題の一つにすぎません。食に関する社会的な問題を知っていただく機会になり、また、一人一人が何ができるか考え行動できる社会に近づけていけたらと思います。アンケートの結果を掲載しております。ご協力、ありがとうございました。（回収率82.6%）

問1 お子さまは、ふだんの食事で、好き嫌いをなくすために食べていますか。

1. 何でも食べている	43	15.6%
2. どちらかといえば何でも食べている	145	52.7%
3. どちらかといえばあまり食べていない	68	24.7%
4. あまり食べていない	19	6.9%
無記入/不明瞭	1	0.4%

問2 お子さまは、ふだんの食事で全部食べていますか。

1. いつも全部食べている	74	26.9%
2. たまに残している	163	59.3%
3. よく残している	39	14.2%
無記入/不明瞭	0	0.0%

問3 現在、お子さまの好きな食べ物（食材）はありますか。

1. 好きな食材がある	271	98.5%
2. 好きな食材はない	1	0.4%
無記入/不明瞭	4	1.5%

【参考】好きな食べ物（食材）トップ5(複数回答)

- 1位 パン (80)
- 2位 チーズ (68)
- 3位 うどん (62)
- 4位 肉 (53)
- 5位 いちご (49)

問4 現在、お子さまの嫌いな食べ物（食材）はありますか。

1. 嫌いな食材がある	244	88.7%
2. 嫌いな食材はない	29	10.5%
無記入/不明瞭	3	1.1%

【参考】嫌いな食べ物(食材)トップ5(複数回答)とその理由

- 1位 トマト (68) …食感、すっぱさ、青臭さ、どろっとした種、皮、見た目、ぬるっとした感じなど
- 2位 なす (51) …柔らかい食感、味がない、見た目、色、苦み、皮 など
- 3位 ピーマン (50) …苦み、食感、味、見た目 など
- 4位 しいたけ (28) …見た目、味、におい、食感 など
- 5位 きのこと類 (26) …色、形、見た目、食感、味、におい など

問5 お子さまの好き嫌い克服のために、ご家庭で何か工夫をされていますか。

1. 好き嫌いはない	25	9.1%
2. 好き嫌いはあるが、工夫は特にしていない	91	33.1%
3. 好き嫌いを克服したいが、どう工夫すればいいかわからない	46	16.7%
4. 工夫している	112	40.7%
5. その他	4	1.5%
無記入/不明瞭	2	0.7%

【参考】小さく切ったり、調理法を変えたりして工夫されているご家庭が多かったです。一方、小さく切ってもパシって、口にしてもらえなかったり、見た目判断されてしまうという悩みもありました。

問6 お子さまは給食をきっかけに、嫌いな食材に変化はありましたか。

1. 好き嫌いはない	34	12.4%
2. 嫌いな食材が減った	154	56.0%
3. 嫌いな食材が増えた	3	1.1%
4. 嫌いな食材があるが、変わらない	78	28.4%
無記入/不明瞭	7	2.5%

問7 食べられるのに見た目が悪いという理由で、店頭には並ばない「規格外」をご存じですか。また、関心はありますか。

1. 規格外について知っており、関心がある	186	67.6%
2. 規格外について知っているが、関心はない	51	18.5%
3. 規格外について知らないが、関心がある	32	11.6%
4. 規格外について知らないし、関心もない	2	0.7%
無記入/不明瞭	5	1.8%

問8 食に関する社会的な問題（食の安全・安心、フードロスなど）を意識しながら、日々の食事を考えていますか。

1. 常に意識して食事を考えている	44	16.0%
2. たまに意識して食事を考える	184	66.9%
3. あまり意識していない	42	15.3%
4. 全く意識していない	1	0.4%
無記入/不明瞭	5	1.8%

問9 上記、食に関する社会的な問題について、お子さまとご家庭で話題にすることはありますか。

1. よく話す	10	3.6%
2. 時々話す	98	35.6%
3. あまり話さない	116	42.2%
4. 話さない	47	17.1%
無記入/不明瞭	5	1.8%