



令和8年6月号  
 社会福祉法人 国立保育会  
 きたひだまり保育園  
 担当 矢澤・持田

季節の変わり目で、1日の寒暖差も大きく体調を崩しやすい時期です。またこの時期は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすいため、手洗いをしっかりと行い食品の取り扱いにも注意し、元気に過ごしていきましょう。

0・1・2歳

大切な手づかみ食べ

手づかみ食べは、食べることへの意欲のあらわれの一つ。「おなかがすいたからごはんを食べたい」という気持ちを認めてあげましょう。手のひらや指先で感触や温度を確かめ、口に入れたりこぼしたりしながら自分と物との距離を確認し、多くのことを学びます。指先の力加減の学習からスプーンへ移行していきます。



3・4・5歳

かむ練習

- かむことで得られる「いいことたくさん」
- ☆唾液が多く分泌され、食物を細分化し消化吸収を助けます。
- ☆唾液が口の中を洗い流すため、虫歯の予防につながります。
- ☆満腹中枢を刺激し、食べすぎをおさえ肥満をふせぎます。
- ☆脳の働きを活性化させます。
- お子さまのすこやかな成長、健康維持の支えとして「よくかむ」を実行しましょう。

～保育園で人気の中華丼～



☆材料☆大人2人分・子ども2人分

- ・ごはん 2合 ・白菜 小さめ 1/4 ・玉ねぎ 1/2 個 ・人参 1/3 本
- ・たけのこ水煮 1/4 ・しいたけ 3個 ・にんにく 少々 ・しょうが 少々
- ・豚こま肉 200g ・油 適量
- ◆調味料◆ ・中華だし 小さじ1 ・塩 小さじ1/3 ・醤油 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1 ・ごま油 小さじ1 ・水溶き片栗粉 適量

☆作り方☆

- ①炊いたごはんを用意する。
- ②フライパンに油を熱し、にんにく・しょうが（みじん切）を炒め香りがしてきたら豚肉を炒める。
- ③玉ねぎ・人参・たけのこ水煮・しいたけ・白菜を加え、さらに炒める
- ④◆調味料◆で味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤最後にごま油をまわしかけ火を通したら、出来上がりです！！

