

子育てつうしん

令和6年10月10日
認定こども園ひばり保育園
境木 晴苗

旬の食べ物や紅葉などからは、少しずつ秋らしさを感じることが出来るようになってきましたね。しかし、日中は10月とは思えないほどの暑さが続いています。体調管理に気を付けて、秋のおいしい食べ物をたくさん味わいたいです。

《チャレンジ！秋の親子クッキング》

＼梨のラッシー風ドリンク／



〈材料〉

- ・梨1個
- ・練乳大さじ3
- ・レモン汁小さじ2
- ・牛乳100ml
- ・ガムシロップ小さじ2

〈作り方〉

- ① 梨、練乳、レモン汁をミキサーにかけます。
- ② ①をポリ袋に入れて冷凍庫で4～5時間冷やします。1時間おきにポリ袋を揉みます。
- ③ ①が固まったら100g取り出し、牛乳とガムシロップを混ぜて完成です！

☆ 凍った①のままでもシャーベットとして食べることが出来ます！



ひばり保育園では毎週月・水に園開放を行っています。
子育てなどについての相談がありましたら
お気軽にご利用ください。



《食育について》



食育と聞くと難しいように感じます。実は食育は家庭でも簡単に取
り入れることが出来ます。今回は家庭でできる簡単な食育をご紹介します。

● 食育とは…？ ●

食べることの大切さを知り、健康に生きていくための知識や経験を
身に付けることです。

現代では孤食や欠食、偏食などによる食生活の乱れなどが深刻化し
ています。そのため、昔は当たり前であった「食」について、意図的に
学ぶ必要があると考えられています。

＼家庭で簡単にできる食育／

準備のとき	食事中	生活の中
・一緒に買い物をする ・旬の食材を選ぶ ・一緒に料理をする	・誰かと食事を楽しむ ・正しい配膳をする ・メニューや食材につ いて話をする	・家庭菜園をしてみる ・食べ物の本を読む ・体について考える ・食育講座に参加する

食育というと食事マナーや栄養バランスばかり考えがちになります。
しかし、それよりも大切なのは「食事を楽しむ」ということです。誰か
と一緒に楽しく食事をして、家庭での食育に取り組んでみてください。

《食育に繋がる絵本》

「やさいのおなか／作きうちさく」

ネギ、レンコン、ピーマンなど、いつも食べている
野菜の断面（おなか）をじっくり見たことはあります
か？野菜のおなかには外見からは分からない、
不思議な形が隠れています。おなかの答えと共に
美しい野菜の絵を楽しむことができる絵本です。

