

保育所などの食育活動を紹介！

各保育所などでは、年齢ごとに食育のねらいを定め、それに基づき食育計画を作成しています。

乳幼児期から食材に触れ、調理に関わることで「食べる意欲」や「感謝の気持ち」を育て、生きる力の基礎を養います。食育活動の一部を紹介します。



みそ作り

園庭で育てた大豆を使ってみそを仕込みました。完成したみそは、給食で、みそ汁や焼きおにぎりにしていただきます。



茶巾しぼり

収穫したさつまいもを使って茶巾しぼりをしました。自分たちで作ったさつまいもは格別のおいしさです。

ほかにも、果物からのジャム作りや、夏に流しそうめんを楽しむなど、施設ごとにさまざまな食育活動を行っています。

☎保育課保育係 ☎022-353-7797

1月24日～30日は 全国学校給食週間

塩竈のふるさと給食を作ってみよう！

本市の学校給食では、練り製品や魚を使った「ふるさと給食」を実施しています。

子どもたちに魚のおいしさや地元の産業への理解を深めてもらう食育の取り組みです。



たらのみれ汁

材料 (4人分)

にんじん 60g
大根 120g
長ねぎ 60g
豆腐 80g
濃口醤油 大さじ1と1/2
酒 大さじ1
和風だしの素 小さじ1
★つみれ
たらすり身 140g
とりひき肉 20g
豆腐 20g
おろししょうが 小さじ1
塩 少々
片栗粉 少々

作り方

- ①にんじんと大根はいちょう、長ねぎは斜め、豆腐はさいの目に切る。
- ②★つみれの材料を混ぜる。硬さを確かめながら片栗粉を加える。
- ③にんじんを茹でたら、つみれを小さめに丸く入れていく。
- ④大根、豆腐、調味料、長ねぎを加えて完成！

小学校の食器が
新しくなるよ！
ぼくも登場するから
おたのしみに♪



◀塩竈市学校給食栄養士会では市YouTubeで食育の情報発信をしています。

☎教育総務課保健食育係 ☎022-355-8461

今月の乳幼児健診・健康相談と予防接種

会場：保健センター

健診・健康相談	4カ月児健診	7カ月児健康相談	1歳6カ月児健診	2歳6カ月児歯科健診	3歳児健診
実施日 (対象)	1/25(水) (R4.9月生)	1/11(水) (R4.6月生)	1/26(木) (R3.6月生)	1/11(水) (R2.7月生)	1/12(木) (R1.7月生)

集団予防接種	実施日	受付時間	会場	対象児	標準月齢
BCG (予約不要)	1/25(水)	9:45~10:15	保健センター	1歳未満	生後5~8カ月未満

☎子育て世代包括支援センター「にこサポ」 ☎022-354-1225