



## 食育に関連する保育活動



あっ、食べ物  
が捨てられてる！



SDGsタイムで、「もったいない」という意識が育っています。



うんとこしょ！  
どっこいしょ！

絵本や紙芝居を食育と関連付けることで、食への意識を高めることができます。

「おおきなかぶ」の劇遊びは、コミュニケーションが深まる楽しい時間です。



## 2 食育歳時記 食育に関連する保育活動

杉本 正和 社会福祉法人上名福祉会 認定こども園 つるみね保育園 園長

## 4 [今月の話題]

### 令和元年「国民健康・栄養調査」の結果の概要 ～社会環境と生活習慣等に関する状況～

厚生労働省

## 12 子どもの口の発達と健康

### 「お口の体操（機能訓練）」で健康に

藤原 康生 医療法人社団南生会 生田歯科医院 歯科医師

## 16 情報すくらっぷ

### ビタミンD不足に気を付けよう

～外出自粛による日光浴への関心～

小沼 梨沙 LotusTable代表（管理栄養士/中小企業診断士）

## 20 絵本で食育

### おなべおなべにえたかな？（こいでやすこ/作）

中村 利奈 NPO法人「絵本で子育て」センター 絵本講師

## 22 「園」の調理室を考える vol.11 離乳食

細川 博子 株式会社三蒸 管理栄養士

## 26 2月の献立 ●献立作成 小園 真由 社会福祉法人幸愛会 幸愛保育園・熊本県 栄養士

- |              |                         |
|--------------|-------------------------|
| ① 高野豆腐の卵とし   | ④ きびなごの香味揚げ             |
| ② 米粉のカレーシチュー | ⑤ 豆乳と野菜のキッシュ            |
| ③ 大豆のチリコンカン  | ⑥ 【行事食】お祝いごと あじのすりみばくだん |
- 【離乳食】献立②、⑤からの応用

●献立表調整・写真協力 写真撮影：宗像伸子（有）ヘルスプランニング・ムナカタ代表（管理栄養士）  
献立調整：田中登代子（栄養士）

## 44 今月の食材 プラスα 魚肉ソーセージ/白ねぎ（根深ねぎ）と青ねぎ（葉ねぎ）

田中 登代子 栄養士

## 45 第15回食育シンポジウムのお知らせ

## 46 食育だより 2月

## 48 2021年度の購読料のお知らせ・編集後記

## 49 読者アンケート