



令和8年1月号  
No.22



## 1食あたりのごはん量はどれくらい？

	男女平均	目安量 (g)
5歳	115.4	120
4歳	108.5	110
3歳	102.1	100

<保育園・こども園 R7.11調査結果>

5月の調査と比較し、  
4歳、5歳児は増えて目  
安量に近づいていたよ。  
小学生低学年の目安量は  
150g。進学・進級に向  
けて量を確認しよう！

保育施設によっては、家庭から持参したごはんを給食の時間に食べます。  
男女、個人差の他、日による変動もありますが、成長に伴い必要なごはんの  
量は増えていきます。目安量を参考にお弁当箱、お茶碗に盛ってみましょう。

## JA食育 出前授業

保育施設にJAの職員さんがお米ができる  
までの過程を紙芝居やクイズ形式で教え  
てくれました。JAにいがた南蒲オリジ  
ナルキャラクター「飯太郎」も遊びに來て  
くれました。



お話のあとは炊き立ての新米で  
「しゃかしゃかおにぎり」を作りました。  
自分で作ったまんまるおにぎ  
りにこどもたちは大喜び。おいしく  
いただきました！



## 新町子育て支援センター 食育タイム

### 「やきいもグーチーパー焼きいも三兄弟」

やきいもグーチーパー♪の歌に合わせてサツマイモを使った料理や  
おやつが出てくるお話です。  
0.1歳の小さなお子さんも、食を身近に感じ、興味津々で楽しみなが  
ら見てくれました。

『もぐもぐ…』と食べる仕草  
や、ママに『あーん』と食べ  
させる真似をする姿がとっ  
ても可愛らしかったです。



## つくってみよう！しゃかしゃかおにぎり

【材料】 ごはん

【用意するもの】 紙コップ、ラップ、輪ゴム

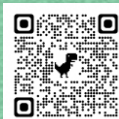
【作り方】 紙コップに8分目までごはんをいれ、  
ラップをして輪ゴムをかける。たて、よ  
こに適度にふり、まあるくなったら完成！  
お好みでふりかけをまぶしてもいいね。  
朝ごはん用に作っておくのもいいね。



おいしくな～れ！

発行：見附市教育委員会こども課  
こども家庭センター  
0258-62-1700

食育だより  
ぱくぱく



みつけ食育  
応援サイト

