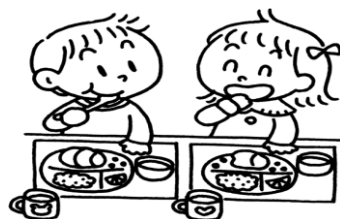


給食だより

令和5年7月1日
保育課給食指導グループ



「野菜嫌い」への対応

育児の悩みのひとつにあげられるのが子どもの「野菜嫌い」です。毎日の食事では、必要以上に不安に思ったり、「食べない」と決めつけることなく、子どもの様子に目を向けながら、おおらかな気持ちで対応しましょう。

★野菜を嫌がる原因と対策

・苦味・酸味が苦手



【原因】

人は本能で「苦味＝毒」、「酸味＝腐敗」と判断します。大人は経験によって安全であることを学習していますが、食経験の少ない子どもは、苦味や酸味を危険なものと感じてしまい敬遠がちです。

【対策】

調理の工夫で、子どもが苦手な味を軽減しましょう。

1. 野菜のアクを減らす

食経験の少ない子どもは、野菜のアクによる苦味やピリッとする刺激に対して敏感に反応します。野菜に合わせた下処理でしっかりとアクをぬきましょう。

ゆでてからしっかりと水にさらす



切って水にさらしてから加熱する



切って水にさらしてから加熱する



切って下ゆでてから加熱する



2. 加熱をして苦味を減らす

野菜の苦味や酸味は、加熱をすることでやわらぎます。特にたまねぎは加熱をすると辛味が甘味に変わるので、しっかりと加熱しましょう。

油で揚げる



油で焼く



ゆでる



3. 食材を組み合わせて食べやすくする

風味やうま味が豊富な食材を野菜にプラスすることで、野菜の苦味や酸味をやわらげることができます。



かつお節



塩昆布



のり



ごま



干しえび



ツナ缶



しらす干し



チーズ

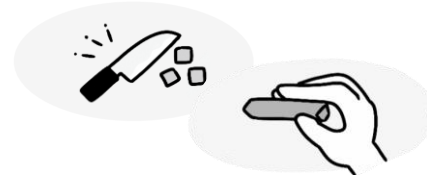
・上手に噛むことができない

【原因】

咀嚼・嚥下機能が未発達な子どもは、硬いものや、繊維があって歯ですりつぶしにくい野菜を嫌がる場合があります。

【対策】

子どもの成長発達に合わせた大きさに切って、やわらかく仕上げることを心がけましょう。



・見た目が嫌

【原因】

子どもには、「初めて見るもの」、「いつもとは違うもの」に対して警戒する能力が備わっています。全く気にならない子もいますが、警戒心が強い子どもは過度に反応します。何に対して反応するのは子どもによって異なります。

【対策・その1】

苦手な野菜でも、食卓に出し続けることを心がけましょう。「見れば見るほど好きになる！」ということは科学的に証明されています。見る機会が多ければ、自然に嫌悪感が減り、少しずつ食べることができるようになります。「うちの子は〇〇が嫌い」と決めつけるのではなく、「まだ慣れていないだけ」と考えましょう。

【対策・その2】

過去に食べたことがない食材や、新しい料理の時には、子どもが食べ慣れている料理に混ぜ込んだり、好きな味つけにするなど、子どもに合わせた工夫をして、安心感を与えてあげましょう。

・過去の記憶から嫌がる

【原因】

「悪い記憶」と食べ物が結びつき、苦手意識が強まってしまう場合があります。たとえば、「ほうれん草を食べた後に嘔吐した」という記憶があると、不快な体験とほうれん草がリンクして、苦手になってしまう場合があります。

【対策】

無理強い逆効果です。おおらかな気持ちで見守りましょう。食べないことで怒られると、それが嫌な記憶として残り、さらに敬遠してしまいます。



★嫌がる理由がわからない時の対応

特定の野菜を嫌がっても、他の野菜や果物を食べることができていれば、必要な栄養素(ビタミン・ミネラル・食物繊維)は摂取できます。心配し過ぎることなく、家族の食事として、根気よく、食卓に出しながら、子どもが食べるきっかけをつくりましょう。大人がおいしそうに食べる姿を見せるのも効果的です。



7月の献立のポイント



豊島区は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

★じゃが芋のスパイシーフリット(4・18日)

カレー粉入りの衣で絡めたじゃが芋を、カラッと揚げたおやつです。スパイシーな香りが食欲をそそります。じゃが芋以外の野菜で作っても美味しくいただけます。



★七夕ちらし寿司(7・21日)

昆布を入れて炊いたご飯を酢飯にしています。酢飯には、味を付けた人参・油揚げ・切干大根を混ぜ込み、野菜も一緒に食べられるよう工夫しています。トッピングには錦糸卵・おくらの星を飾り、鮮やかで見た目も楽しいちらし寿司です。



★夏野菜カレー(10・24日)

なす、かぼちゃ、コーンといった旬の夏野菜をたっぷり使用したカレーです。苦手な野菜も、大好きなカレーに入れることで食べやすくなり、栄養素を逃さずいただけます。



★ほうれん草とベーコンのミルクスープ(12・26日)

玉ねぎ、ベーコン、ほうれん草が入ったミルクスープです。スキムミルク(脱脂粉乳)を加えて、カルシウム摂取量を増やしています。



水分補給のポイント

これから夏にかけて、暑い日が続きます。熱中症や脱水症を防ぐためには、のどが渇く前に小まめな水分補給をしましょう。しっかりと食事をとれていれば、水分補給は水やお茶で十分です。経口補水液やスポーツ飲料には糖分と塩分が含まれているため、飲みすぎに注意しましょう。飲みすぎると、肥満や虫歯の原因となります。



豊島区のホームページに、公立保育園の給食レシピや過去の給食だよりを載せています。ぜひご覧ください。

<https://www.city.toshima.lg.jp/271/1809190911.html>

♪かんたんクッキング♪

米粉のバナナケーキ

【材料】 大人2人分+幼児2人分

米粉	1カップ
ベーキングパウダー	小さじ3/4
砂糖	大さじ3と1/3
サラダ油	大さじ1強
豆乳	大さじ6弱(85cc)
バナナ	1/2本



【作り方】

- ① バナナは、フォークやマッシャーで粗つぶしにする。
- ② 米粉・ベーキングパウダー・砂糖を合わせる
- ③ サラダ油を加えてよく混ぜ、豆乳、バナナを加えてタネを作る。
- ④ 型やカップに流し入れ、180℃のオーブンで15~20分程度焼く。オーブントースターでもOKです。表面が焦げそうな場合は、アルミホイルをかぶせて加熱しましょう。

★ 米粉の生地は時間を置くと粘り気が出るので、混ぜたらすぐに焼いてください。オーブンは予熱しておきましょう。

とうもろこしおにぎり



【材料】 大人2人分+幼児2人分

米	1.5合
だし汁	300CC程度(炊飯釜の線に合わせた量)
酒	小さじ1弱
塩	小さじ1/2
とうもろこし	1/2本



【作り方】

- ① 米は洗米しておく。
- ② とうもろこしは、包丁等を使って身の部分だけそぎ取る。
- ③ 炊飯釜に米、だし汁(炊飯釜に合わせた量)、調味料、とうもろこしを入れて、炊き込む。
- ④ 炊きあがったら混ぜて、おにぎりにする。