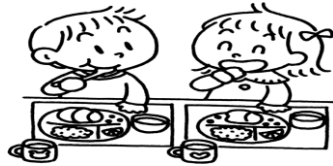


給食だより

令和5年8月1日
保育課給食指導グループ

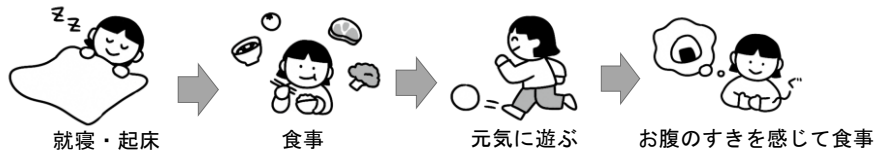


子どもの食べる意欲を育む

大人は子どもに毎日しっかりと食事食べて欲しいと思っていますが、低年齢の子どもには好き嫌いがあったり、その日の気分で食べてくれないこともあり、なかなか大人の思い通りにはいきません。今回は、子どもの食べる意欲を育むために大切な3つのことをお伝えします。

1 生活のリズムを整える

食事は、機嫌が良くお腹がすいた状態をとるのがベストです。子どもの場合、生活のリズムの起点になるのは睡眠です。決まった時間に寝て起きて、朝食はしっかりと目覚めてから食べ、日中は体をつかって元気に遊ぶといったような空腹を感じることができる生活リズムが理想です。お腹がすけば、子どもは自然と意欲的に食べることができます。



2 食環境を整える

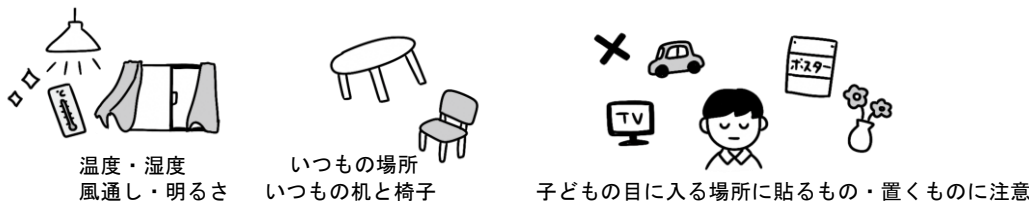
・食事に向けて気持ちを切り替えるルーティンをつくりましょう

子どもは、言葉を理解して行動したり、気持ちを切り替えることが苦手です。食べる意欲を持たせるためには、食事の前の行動をルーティン化することが効果的です。



・子どもが食事に集中できる環境をつくりましょう

子どもは気になることがあると、気が散って食事を進めることができなくなってしまう。食事に集中させるために環境を整えてあげることが大切です。



・食べ物に触れる機会を増やしましょう

「見れば見るほど好きになる」というように、触れる機会が多ければ多い程、抵抗感は減ります。毎日の生活の中で、見たり、実際に触れたりすることで子どもの食への関心は高まります。



・食事は楽しい!と思える環境づくりを心がけましょう

周囲の大人の行動は、子どもの食環境に大きな影響を与えます。子どもにとって快く、楽しい食事であることを最優先にし、おおらかな気持ちで子どもと一緒に食事を楽しみましょう。

3 子どもの成長に合わせる

・子どもの「食べる機能」の発達に合わせて料理をつくりましょう

人は、食べ物の硬さ、大きさ、粘りなどの特徴を舌や上あごで感じて、その感覚に応じて噛み方、飲み込み方を変化させています。食べる機能が未発達な子どもは、これらが上手にできずに嫌がる場合があります。食べる機能の発達には個人差があるので、子どもに合わせた料理を提供しましょう。

・子どもが苦手な味はゆっくり練習しましょう

人は生まれながらに「甘味・うま味・適度な塩味」を好みます。その一方で、「苦味」や「酸味」は毒や腐敗のサインとして、本能的に避けようとしています。子どもが苦手なものを「嫌いだから食べない」と決めつけず、繰り返し食べる練習ができるように、工夫をしながら提供しましょう。

苦味がある野菜をおいしく食べる工夫



・初めての食材や料理は食べ慣れた味にしましょう

子どもには「初めてのものを避ける」という防御本能が備わっています。これは1歳を過ぎると強まり、2~6歳でピークに達します。食経験が少ない子どもの食事は、安心して食べられるように工夫をしながら、食べる意欲を引き出しましょう。





8月の献立のポイント

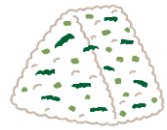


豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

★かぼちゃとりんごのケーキ(1・15・29日)
米粉のおやつに仲間入りした新メニューで、旬のかぼちゃと小麦粉の代わりに米粉を使用したケーキです。かぼちゃと米粉を使用しているため、しっとりとした食感になります。



★小松菜おにぎり(3・17・31日)



ごま油で炒めた小松菜をしょうゆ、塩昆布で和えたものをご飯に混ぜておにぎりにします。
塩昆布の塩気がごはんによく合い、汗で出たミネラルを補うことができます。

★かじきのチリソース(25日)

片栗粉をはたいて焼いたかじきにチリソースをかけています。チリソースはお子さんでも食べられるように辛くはないですが、暑くて食欲がない夏でも食欲がそそられる一品です。



★コールスロー(14・28日)



キャベツ、にんじん、ホールコーンを使ったサラダです。(離乳食の食事にはホールコーンは入りません。)
今回はノンエッグマヨネーズでなく、フレンチドレッシングで和えているため、夏場でもさっぱりと召し上がれます。

夏バテに気をつけましょう

日差しが強くなり、暑さもピークになってきました。そんな時に注意したいのが夏バテです。夏バテを防ぐためにこまめな水分補給や睡眠、適度な運動は大事ですが、旬の野菜を食べることも効果的です。夏野菜には水分やカリウムが多く含まれ、水分を補うだけでなく、カリウムの利尿作用で体の熱を逃がしてくれる働きもあります。積極的に旬の野菜を食べて夏バテを予防しましょう。



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♪

いちごミルクゼリー

【材料】大人2人分+幼児2人分

水	120ml
粉寒天	小さじ1
砂糖	大さじ3
牛乳	360g
脱脂粉乳(スキムミルク)	小さじ4
↓ない場合は入れなくても構いません	
ソース { ジャム	大さじ2
{ 水	大さじ2
{ 砂糖	小さじ1
{ レモン果汁	3滴



【作り方】

- 鍋に水と粉寒天を入れて、火にかけて煮溶かす。
- 脱脂粉乳は分量内の牛乳で溶いてペースト状にする。
- ①に②と砂糖、残りの牛乳を加えてひと煮立ちさせる。
- ③を器に入れて冷やし固める。
- ソースの材料を耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジで加熱する。
- ゼリーが固まったら⑤のソースをかける。

磯香おにぎり

【材料】米1合分(大人1人分+幼児3人分)

精白米	1合
油揚げ	1枚
調味料 { 水	小さじ2と1/2
{ 砂糖	小さじ1
{ しょうゆ	小さじ1弱
{ みりん	小さじ1
{ 塩	一つまみ
{ 青のり	適量



【作り方】

- ご飯は研いで炊いておく。
- 油揚げをみじん切りにして、調味料で煮含める。
- 炊いたご飯に②と青のりを加えてムラなく均等に混ぜ込む。
- おにぎりにして完成。