

給食だより

令和 5 年 5 月 号
立石いろは保育園
栄養士 工藤

春のさわやかな風が心地よく感じられる季節になりました。新年度から一ヶ月が過ぎ、緊張気味だった子ども達も新しい生活に少しずつ慣れてきたようです。進級して、以前よりもたくさん食べられる子が増えてきました。

一方で、疲れがでてくる時期でもあります。生活リズムが乱れると体調が崩れやすくなるので、規則正しい生活を心がけましょう。



子どもの好き嫌いについて



子どものころは好き嫌いが多くなりがちですが、バランスの良い食事の為にも様々なものが食べられるのが理想的です。

好き嫌いがうまれる原因については以下が考えられます。

▲味覚の未発達

子どもの味覚は大人よりも繊細で、野菜などの苦みや酸味は本能的に嫌う味です。しかし繰り返し挑戦することで、舌が味を覚え、食べられるようになります。

▲経験不足による食わず嫌い

大人がおいしそうに食べる様子を見せる事も効果的です。

▲嫌な経験が残っている

無理強いや嘔吐など、嫌な経験の記憶が原因になることがあります。

▲加工食品の日常的な利用

子どもの頃から日常的にインスタントラーメンやスナック菓子、菓子パンなどのうま味を強調したものを食べていると、苦味や酸味などの野菜本来の味をおいしいと感じられなくなります。

野菜や果物を観察する、さわる、においを嗅ぐなど、食材とのふれあいを通して食べられるようになることがあります。五感を使って食べ物をよく知ることで、「食べたい」という気持ちを育みましょう。苦手なものは強要せず、調理方法や盛り付けを工夫しながら、食べやすい料理で慣れていくことが大切です。



こどもの日の5月5日は端午の節句です。男の子が丈夫に育つように願い、こいのぼりを立て、かしわ餅やちまきを食べてお祝いする行事です。

当園では、8日(月)に、かしわ餅風蒸しパンを提供予定です。柏の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちないため、家が絶えない、跡継ぎが絶える事がない、という縁起担ぎがあります。



食育のお知らせ

5月になると、緑色が鮮やかなそら豆が出回ります。香りや味に少しクセはありますが、旬のおいしさを食育で味わってもらいたと思います。

18日(木) しずく組 そら豆のさやむき

25日(木) ひなた組 そら豆のさやむき

玄関にある給食のサンプルケースに、その日に使用する野菜のヘタや芯の掲示を始めました。食育の一環として、また、フードロスの再利用として、にんじんやキャベツがどのように変身して給食になるのか、目で見えて感じてほしいと思います。