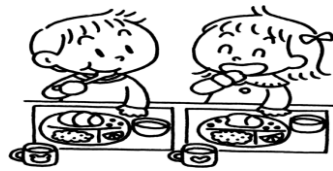


給食だより

令和6年8月1日
保育課給食管理グループ



★食事を楽しむポイント

「食」は生涯にわたる健康の源です。子どもが「食べることは楽しい！」と感じるために、子どものうちから様々な食材や料理に出会うことが大切です。子どもと共に食事を楽しみながら、食べる力を育てましょう。

★五感をフル活用

1・食事は五感で楽しむ

食べ物のおいしさは、5つの感覚で複合的に感じとるものです。食事を楽しむためには、子どもの五感を意識し、子どもに合わせた食事を提供することが大切です。

☆ 視覚 _ 目で見る

彩りは食事の美味しさに関与します。また、子どもは初めて見る食べ物を避ける傾向があります(新奇性恐怖)。食べ慣れている食材を見つけると安心して食事を楽しむことができますので、「何が入っているのかな?」と声をかけてみましょう。

☆ 嗅覚 _ 鼻で嗅ぐ

食材や料理の香りは「食事開始」の合図になり、食欲も増進します。

☆ 触覚 _ 手や口で触れる

子どもの成長に合わせた硬さ、大きさにすることが大切です。子どもが食事を嫌がった時には「味」が原因と決めつけず、大きさを変えたり、潰してあげましょう。

☆ 聴覚 _ 耳で聞く

食材を切る音、焼く音、煮る音など、調理の音は子どもの食への興味や食べる意欲の向上につながります。

☆ 味覚 _ 味わう

「酸味」「苦味」は、子どもが食べ慣れない味です。小さな頃から「酸味」や「苦味」も味わい、少しずつ慣れることが大切です。

2・普段の生活でも「食材」を意識する

子どもと一緒にスーパーを回って食材を見ながら会話をしたり、購入した野菜を触ったり、匂いを嗅いだり、包丁で切る音(トントン)や煮える音(グツグツ)に注目させたりすることも効果的です。食材を身近に感じることで、食べる意欲が向上し、より「おいしさ」を味わうことができます。



★楽しい体験で「味覚」を育てる

食事のおいしさや楽しさは、過去の経験に基づく記憶と関連しています。生涯にわたり、健康で豊かな食生活を送るためには、食事を「楽しい出来事」として記憶しながら、体験を積み重ねることが大切です。



1・感情と記憶の関係

アメリカの心理学者ゴードン・H・バウアーは、幸せな気分時には過去の楽しい出来事やポジティブな経験を思い出しやすくなり、逆に、悲しい気持ちや怒っている時にはネガティブな出来事や不快な経験を思い出しやすくなることを発見しました。

2・幸せな気分で食べるメリット

<幸せな気分・楽しい出来事>

▽
幸福感と食べ物の
おいしさを脳にインプット
▽
食べた時においしい記憶が蘇る
▽
味覚が育つ



3・悲しい気分食べるデメリット

<悲しい気分・嫌な出来事>

▽
嫌悪感と食べ物を脳にインプット
▽
食べた時に嫌な記憶が蘇る
▽
食べることを拒否する



4・気をつけること

大切なことは、楽しい気分、幸せな気分です。子どもが嫌な気分になるようなことをなるべく避けて、楽しい体験を増やしましょう。

楽しい気分になれること

- 家族がそろった穏やかな食卓
- 褒められる
- お手伝い(野菜洗い等)をする
- 大好きな絵本に出てくる料理を食べる
- いつもと違った場所(公園等)で食べる
- プランターで野菜を育てて食べる
- 行事に関する料理を食べる

悲しい気分になるようなこと

- 食べることを強要される
- 食べられず、食事時間が長引く
- 体調が悪い・疲れ過ぎている
- 近くに人が見えず、寂しくなる

※体調が悪い時に食べたものを嫌いになることはよくあることです。子どもの気分がすぐれない時には、食べることを無理強いせず、見守りましょう。



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。

★もやしとわかめのナムル(5、19日)

暑さの厳しい時期に食べたいさっぱりとした副菜です。食物繊維とミネラルが豊富なわかめは汁物が定番ですが、和え物やサラダにも活躍します。



★魚のごま焼き(6、20日)

白身魚に下味、ごまの入った衣を付けて焼き上げます。ごまを焼くことで香ばしい香りが増し、食欲をそそります。



★冬瓜のスープ(13、27日)

冬瓜は夏が旬の野菜で淡白な味わいです。今月の給食ではスープで提供します。かつおだしをベースに塩と醤油で味を付けています。

★かぼちゃとりんごのケーキ(13、27日)

旬のかぼちゃと米粉を使用したケーキです。潰したかぼちゃを生地と合わせているので、黄色の鮮やかなケーキに仕上がります。



～ 夏バテに気を付ける ～

3 すべての人に健康と福祉を



暑い日が続く、夏バテを引き起こしやすい時期です。

夏バテの一因は、食欲が落ちることです。暑さやだるさで食欲が湧かず十分な食事をとれないとエネルギー不足になり、症状を悪化させてしまいます。食欲を増進させるメニューを選び、十分な栄養補給をすることが重要です。カレー等、香辛料を使った料理は食欲を増進する効果があり、夏バテ予防にも効果的です。

また、暑さのために冷たい飲み物や食べ物を選びがちですが、胃腸の機能を弱め消化不良等につながることもあります。冷たいものばかり選ぶことは避けましょう。バランスの良い食事・睡眠・適度な運動等、生活習慣を整え、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 ♪

和風ツナピラフ

【材料】 大人2人分+幼児2人分

調味料	ご飯	600g
	サラダ油	小さじ1
	玉ねぎ	中1/2個
	にんじん	中1/2個
	ツナ缶	120g
	塩	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ1弱	



【作り方】

- ① 玉ねぎ・にんじんは粗みじん切りにする。
- ② ご飯は炊いておく。
- ③ サラダ油で玉ねぎ、にんじん、油を切ったツナを炒め調味料で味付けする。
- ④ 炊きあがったご飯に具をむらなく混ぜ込む。

黒糖蒸しパン

【材料】 大人2人分+幼児2人分

ホットケーキミックス	1カップ
脱脂粉乳	大さじ2弱
牛乳(調理用)	90mL
黒砂糖	大さじ2弱
サラダ油	小さじ2弱



【作り方】

- ① ボウルにホットケーキミックスを入れ、牛乳(半量)、脱脂粉乳、黒砂糖、サラダ油を加えて混ぜ合わせる。
- ② 残りの牛乳を加えて、生地の硬さを調節する。
- ③ 耐熱のカップに生地を入れ、蒸しあげる。
<目安>15分

※給食で黒砂糖は乳児食から使用しています。
※黒砂糖に塊がある場合は、あらかじめ牛乳の一部で煮溶かし冷まして使用してください。