

食育だより



2016年7月
わかまつ保育園



梅雨真っ盛り、ジメジメと嫌な天気が続きますね。優れない天気のものなのか、発熱や体調を崩すお子さんも増えているように感じます。梅雨が明ければ夏本番です。どんな天候にも負けない丈夫な体づくりをしていきましょう。



野菜嫌い?!は成長の証



『赤ちゃんの頃は何でもパクパク食べていたのに、気づけば「おやさしいや!」とポイポイする我が子…」なんて姿はよく見受けられるものです。親としては何でも好き嫌いなく食べられるようになって欲しいですね。もちろん、野菜にはビタミンやミネラル等、大切な栄養素がたくさん入っています。夏を元気に過ごすためにもたくさん食べて欲しい食品でもあります。しかし、子どもたちが野菜が苦手なのにもきちんと理由があります。

○**味覚の発達**→野菜が持つ独特の苦味や辛味、または香りの強さ等が理由で野菜が苦手になる場合、そういった味覚は成長とともに獲得していくものであり、それを感じられるようになったのは成長の証です。

○**硬い・噛みきれない・独特の食感**

→根菜などの硬い野菜や葉野菜のように薄くて噛みきれないものを嫌がったり、ナスやトマト、しいたけのように食感が独特で苦手になる場合があります。 ⇒ **解決策は?**

◎野菜を食べやすくしてみましょう

- ・よく茹でてから調理する、油で揚げる、塩もみする(きゅうりなど)
- ・だしを効かせたり、しょうゆやごま、カレー粉等で香ばしい香りをつける
- ・うまみのある食品と組み合わせる(肉・魚介類・ツナ・貝柱等)

→これらのことは野菜が持つ独特の苦味や辛味を感じにくくなり、おいしく食べられるようになります。また、見た目野菜がゴロツとしていない子供もいるので、切り方を小さくしたり、お皿に対して盛る量を少なくする等の工夫もしてみましょう。

◎野菜を育てたり調理に関わってみよう



野菜の栽培をきっかけにその野菜が食べられるようになるのも実際にある話です。また、自分が作ったご飯なら、苦手な野菜でも食べられるかも知れません。

◎成長と共に食べられるもの、見守りましょう

子どもの頃苦手だった野菜も、気づけば食べられるようになっていませんか? 子どもの味覚は成長と共に変わっていくものです。「緑の野菜が食べられなくてもにんじんやかぼちゃは食べられるから平気!」位のおおらかな気持ちで見守っていきましょう。苦手な食べ物の無理強い、食事そのものに嫌なイメージを付けてしまいます。食べられなくても食卓には繰り返し出し、大人が見本を見せながら楽しい食経験を積み重ねていきましょう。

🔍 今月のレシピ紹介 🍴

★さつまいものようかん★(分量は幼児さん1人当たり/()内は大人約4人分)

<材料>

さつまいも…48g(300g位), 砂糖…5.6g(大さじ4弱), 粉寒天…0.3g(2g), 水…24g(150cc)

<作り方>

- ① さつまいもは茹でるか蒸してマッシャーなどで潰す。(裏ごしをするとより滑らかになります)
- ② 鍋に水と粉寒天を加え、よく混ぜて火にかける。
- ③ 弱火で煮立ってから2分程加熱し、砂糖を加え混ぜて溶けたら火を止める。
- ④ ①のさつまいもに③を少しずつ加え、よく混ぜる。
- ⑤ 濡らしたバットや容器に④を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固め、切り分ける。