

食育だより

ぽけっとランド赤羽保育園

保育士 清水 裕太

栄養士 小野 麗聖里

本年もどうぞ宜しくお願い致します。また、皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

先日、食育アンケートを取らせて頂きました。回答頂いた中から少しづつ記事にし、今年も皆様と楽しく食育活動出来たらと思います。



☆なぜお家では野菜食べないのに保育園では食べるの！？☆

「家では食べないのに保育園では完食なのが不思議です」とお話を頂く事がよくあります。なぜそのようになるのか考えられる事として【園では気の合う友だちや保育者がいたり、楽しい活動の雰囲気から食事に移行する生活の流れがある】が挙げられます。

- ・友だちが食べているから食べてみよう
- ・少し苦手だけど友だちや保育者が美味しそうに食べているから食べてみよう。

等様々な環境要因から、主体的に食事を取り入れる事があります。また、家庭は一番の安全基地であり保護者への安心感から少し甘えてしまう部分もあるかもしれません。適切な栄養を摂取する事はもちろん大切ですが、ぽけっとランド赤羽保育園では【食べる事の楽しさや食への発見】が広がるような関わり。【誰かと一緒に食べる喜び、共有する楽しさ】が体験できるような環境作りや関わりを大切にしています。では、次の項目で子どもが野菜を食べない要因とその解決に繋がるような工夫を紹介していきます。



☆子どもが野菜を苦手とする理由とは！？☆

- ・先ほど述べた環境要因や大人と子どもで味蕾（味を感じる器官）の数に差がある事が要因でもあります。現場目線で感じる一番の要因は【経験する回数】です。人がピーマンやししとうを美味しいと思うのは自然と獲得したものではなく学習によって得た経験です。食べてみたら【美味しいかも】と学習したにすぎません。家庭で【子どもがどうせ食べないから】【大人が苦手だから】という理由で提供しないと発見や経験が損なわれてしまします。3歳までの食経験は、その後の味覚を大きく左右するとも言われています。子どもが好むような分かりやすい味を与え続けるのではなく、味覚を広げて豊かにする事が大切です。

☆食べやすいような工夫方法があります！☆

ぽけっとランド赤羽保育園でも野菜を苦手とする園児はいますので、毎月傾向を基に試行錯誤しています。その中で圧倒的に食べる工夫を紹介します！

例：サラダ系の場合

◎千切りにして和える。根菜は薄切りやささがきにしてから刻む。

※纖維を少なくした方法です。咀嚼した際に野菜のシャキシャキ感が軽減でき、見た目も素で出すより野菜らしさないことからおすすめです。

◎ごま和えにする【白いりごま】。コーン、ハム、ベーコンを入れ【うま味をプラス】

※うま味、風味が加わる事で食べやすくなります。

◎醤油、砂糖が味付けの煮物にする。

※どうしても野菜の苦味を抑える為には甘味を強くする必要があり、結果的にごまや砂糖で味付けをする事が効果的でした。

☆きんぴらごぼう、わかめとコーンのサラダ、甘味が強い副菜は喫食状況が良いという結果もあります。

◎最後に

- ・食事の時間にはお腹が空いていますか？

調理方法以上に、生活リズムがとても大切です。お忙しい毎日かと思いますが、生活リズムを見直し、空腹感と満足感のメリハリを感じさせてあげましょう。

☆保育園でよく食べるメニューを2つご紹介☆

～簡単で、栄養価も高いメニューです～

◎ほうれん草の白和え 調味料

材料【2~3人】

・ほうれん草 150g

・にんじん 1/3本

・こんにゃく 50g

・絹ごし豆腐 1つ (150g)

・味噌、醤油、練りごま。各小さじ2

・きび砂糖（白砂糖より栄養豊富でコクが増します）

※普通の砂糖でも可。



◎作り方

①絹ごし豆腐をペーパーで包み、耐熱皿に入れ 500w 3分加熱し、ざるに上げる。

②にんじん、こんにゃくを2cm程に細切りする。

③ほうれん草を30秒程下茹でし、水切った後に2cm幅に切る。

④沸騰した鍋に塩ひとつまみ入れ、②を入れて茹でる。

⑤ボウルに絹ごし豆腐を入れてスプーンでつぶす。この際に水分があれば新しいペーパーで水気を取る。

⑥調味料を小さなボウルに移し、混ぜます。⑤の豆腐に調味料を合わせ、野菜たちを入れてよく混ぜたら完成です！

◎キャベツの磯和え～キャベツが余った時にぜひ～

材料

・キャベツ 200g 程 少量で十分

・醤油 小さじ1

・青のり 小さじ1



◎作り方

・纖維を取ったキャベツをざく切りにする。沸騰した鍋に入れ茹でます。冷水にあてて冷やし、良く水を切れます。※しっかり切ると調味料の馴染みが良いです！

・醤油と青のりを入れ、よく混ぜたら完成です。