2021年5月

給食だより

旭丘まぶね保育園

寒暖の差も少しずつ和らぎ、外遊びの楽しい季節となりました。入園・進級して一か月が過ぎ、新しい生活にも少しずつ慣れてきた子どもたち。給食を通じて、食事は楽しいものであり、体にはもちろん、心にもおいしいものである、と子どもたちなりに感じてほしいと思っております。何よりも子どもたちが自ら「食べたい！」と感じるように願っています。

端午の節句

5月5日は「こどもの日」ですが、昔は「端午の節句」として、こいのぼりや武者人形を飾り、菖蒲(しょうぶ)の湯につかって子どもの成長を祝います。この節句に食べられるお菓子に、ちまきやかしわもちがあります。

ちまき

中国から伝えられた端午の節句のお供えもので、笹でもち米を包んで作ります。

かしわもち

新しい葉が出るまで古い葉が落ちないという柏でくるんだ縁起物をもち菓子です。江戸時代に登場しました。

旬の食材について

春が旬の野菜には、強い香りや独特の苦味を持つものが多いのが特徴ですね。この成分には抗酸化力があり、病気の原因をやっつけてくれる作用があります。寒い冬に種をまき、地中に根を張り、じっと暖かくなるのを待ってできたのが春野菜。季節ものを、季節に食べる。春野菜のデトックス効果で、病気に負けない体づくりをしましょう

春が旬の野菜には、レタス、春キャベツ、アスパラガス、たけのこ、ふき、葉わさびなどがあります。土の中にできる根菜では、新玉ねぎ、新じゃがいも。豆類では、絹さや(さやえんどう)、グリンピース(うすえんどう)、スナップエンドウ、そらまめ。山菜では、わさび、ぜんまい、よもぎ、たらの芽などがあります。

現在の野菜は、ハウス栽培されたり、気候の違う遠い地域で作ったものを運んだりして、旬でない時期にも食べられるものが多くなっていますが、春野菜は春しか出回らず、季節を感じやすいものもたくさんあります。

旬のものは、本来の季節と違う時期のものに比べて、味がよくておいしいだけでなく、栄養分も多く含んでいます。また、たくさん流通しているので、値段も安くなります。いろいろな料理に活用して、旬の野菜をたくさん食べましょう。

（今月の食育目標）

好き嫌いをなくすために・・・

子どものころは好き嫌いが多いものですが、バランスの良い食事のために好き嫌いは大敵です。好き嫌いはすぐにはなくなりません。嫌いなものは強要せず、調理方法や盛り付けを工夫しながら、食べやすい調理で慣れていきましょう。

好き嫌いの原因は？

家族でいっしょに食卓を囲むことも大切です。お父さん、お母さんがおいしそうに食べているとマネをしたくなります。

嫌な経験が残ってる

無理強いやおう吐など、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、苦味や酸味といった微妙な味をもつ野菜を味わえなくなります。

味覚の未発達

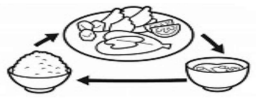
野菜などの苦味や酸味は本能的に嫌う味で、繰り返し学習で食べられるようになります。

うまく咀しゃくできずに苦手意識を持つ

咀しゃく機能に会う食事を提供しましょう。

三角食べのおすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿の料理を食べる、「ばっかり食べ」をしていませんか。苦手なものには手を付けず、好きなものだけを食べてお腹がいっぱいにならないよう、バランス良く順番に食べる「三角食べ」(ご飯→汁物→おかず→ご飯・・・)ができるようになりましょう。



食べ物の消化について

よく噛むことは、虫歯だけでなく消化不良を防ぐことにもつながります。子どもは大人に比べ、消化器官が未発達です。胃での消化を楽にするためには、よく噛み、飲み込む段階で食べ物を細かくしておくことも有効です。特に、子どもの胃腸の調子が悪いときは、食物繊維が少ない食材を、油の使用量を少なくやわらかく調理し、いつもの食事よりも細かく刻んであげましょう。