

きゅうしょくだより

聖隷こども園こうのとり豊田 2019年6月号

園では、夏野菜の生長を観察しながら収穫を楽しみにしている子どもたちです。「なすの花はむらさき色だね」「おくらの花は何色かな？」など話しながら、つと葉の青々しい香りを感じて水をあげているようです。今年はそれらをどのように味わうのか？子どもたちの食べる様子を見るのが楽しみです。すばらしい食育の展開がされていますね。



野菜を美味しく食べたい♪



園で毎年実施している『こどもの食生活についての調査』のご意見で、「野菜が苦手です」「家では野菜を食べないで園でよく食べるおすすめレシピを教えてください」など野菜に苦戦するご家庭の様子が伺われます。

野菜は、特有な味や風味があるため「おいしい」と感じるためには、子どもの頃から食べ慣れることが大切です。野菜には身体の調子を整えるだけでなく、様々な生活習慣病を予防する効果があります。未来の子どもたちの健康のため、家族全員の健康のためにも野菜を「おいしい」と感じる事が出来ると嬉しいですね。

Point 1 空腹で食べる生活リズムをつくる



「空腹は最高の調味料」と言われていますが、特に子どもは空腹でなければ美味しく食べられません。元気に活動してお腹がすくリズムをつくれれば「食べる意欲」につながります。

Point 2 環境を整える



「野菜が嫌いだから食卓には出さない」ではなく積極的に出して、野菜を身近に感じることが出来る食環境をつくる方が野菜に対する肯定感が高まるようです。

園では、食に関する絵本の読みきかせを実施していますが、子どもたちの意識が変わるのを感じることがあります。例えば「そらまめくんのベット（福音館書店）」を読んでから空豆を食事で出すと、子どもたちに「食べてみよう！」という意欲が高まります。興味が湧くと自分から行動に出るものですね。楽しく食べるためにも無理強いはいはしないようにしたいです。一緒に食べる人がモリモリと食べているとつられて食べる時もあります。

Point 3 調理の工夫



苦手な食材にはその子なりの理由があるようです。例えば、「なすのぐにゃぐにゃしたのが嫌」「トマトのとろとろしたのが嫌」「ピーマンが苦い」などがあります。子どもの咀嚼や成長に応じて、嗜好に合わせた調理の工夫をして慣れていきたいですね。野菜と油は相性が良いので炒めて野菜の甘味を出したり、揚げてパリッとすることで苦手な野菜も食べられる場合があります。また、好みの味付けに調理をすることで香りから五感が刺激されて食べることもあります。食事を楽しむ気持ちは将来を豊かにしてくれると思います。

レシピ紹介・・・野菜を使った園のおすすめメニューをご紹介します。

味付けや固さは好みで調整してくださいね☆



ツナ入り卵焼き



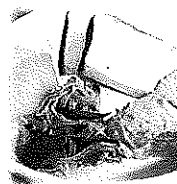
だし汁が入る事で卵がふわふわ！ツナ入りなので野菜が入っても子どもたちが好きなメニューです♪

聖隷こども園わかば 松田調理師より

材料	分量
にんじん	1/4本
玉ねぎ	1/4個
ツナ	1/2缶
油	小さじ2
卵	3個
A	
だし汁	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々
酒	少々

- ### 作り方
- ① にんじんと玉ねぎはみじん切りにしておく。ツナは油をきっておく。
 - ② ボールに卵を割りほぐし、Aを加えて混ぜあわせておく。
 - ③ 油を入れたフライパンで①をしんなりするまで炒めたら②のボールに加えて混ぜる。
 - ④ フライパンをペーパータオルでさっと拭き、油を入れたら、③を流し入れて蓋をし、弱火でまわりがふわっとするまで焼く。裏返して更に焼き、中まで火が通ったら出来上がり。

トマトの春雨サラダ



これからトマトが美味しくなる季節ですね。酢が入ることでさっぱりとした味付けになり、食欲が低下するこの時期にぴったりです！

聖隷こども園桜ヶ丘 松井調理師より

材料	分量
春雨	30g
トマト	1個
きゅうり	1本
ツナ	1缶
A	
酢	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ2
しょうゆ	小さじ1/3
ごま(粒)	大さじ1
ごま油	小さじ1/2

- ### 作り方
- ① 春雨を茹でて食べやすい大きさに切る。
 - ② トマトを湯むきして皮と種を取り除き角切りにする。
 - ③ きゅうりを千切りにしてさっと茹でる。
 - ④ ツナ缶は油をきっておく。
 - ⑤ Aを混ぜあわせておく。
 - ⑥ ①から⑤の全てを和えたら出来上がり。

