



きゅうしょくだよい

聖隸のあ保育園 2024年9月



日中は夏と変わらないような暑い日が続いているが、夕方の空の色に少しずつ秋の訪れを感じるこの頃。この時期は、夏の疲れが出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるように心がけたいですね。また、秋といえば「食欲の秋」といわれるよう、栄養価が高くおいしい食材が収穫される季節です。新米、野菜、果物、魚など、園で提供できる食材には限りがありますが、皆で秋の実りに感謝を込めておいしくいただきたいと思います。



食事を五感で楽しむ

「食べることはたのしい！」を感じられると、食べたい料理が増えて苦手な食材の軽減にもなります

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。食事を楽しむためには、子どもの五感を意識して食事を提供することが大切です。記憶と結びつく食体験を重ねている最中の子どもたち。楽しい！おいしい！と記憶に残るよう、無理せずおおらかな気持ちで見守ることが大切です。

★ 視覚_目で見る

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。大人がおいしく食べているところを見るのも効果的です。



★ 嗅覚_鼻で嗅ぐ

食材・料理の香りは、「食事開始」の合図のようなもの。匂いを嗅ぐと、急に食欲がわきます。特に「だし」や「炊き立てご飯」の香りは、子どもの安心感につながります。

★ 触覚_手や口で触れる

子どもの成長に合わせたかたさ、大きさ、食感にすると食べられる食材が増えることがあります。また、乳児期の手づかみ食べは五感の刺激を促すので大切な学習過程です。触れて食べる体験を積み重ねると食べる意欲が育みます。



★ 聴覚_耳で聞く

食べた時に耳に響く音も、おいしさの要素のひとつです。また、食事中の大人の声掛けも、子どもにとっては、楽しく食べる記憶となります。「おいしいね」と一緒に共感して食べると意欲が高まります。

★ 味覚_味わう

人は生まれた時から「甘味」を好みます。一方「酸味」「苦味」は敬遠しがち。少しづつ繰り返し食べる体験を通して、安全に食べられることを学びます。



食欲の秋におすすめの絵本



お口に入れた食べ物はどんな音がするのでしょうか？親子で愉快な音の世界を堪能できます！



おすすめレシピを紹介します

味付けやかたさはお好みで調整してください。



モチコチキンバーガー



お家でハワイ気分！米粉を衣に使用したチキン！
外はカリカリ、中はジューシーに仕上がり大好評でした。

材料

4人分

鶏もも肉	1枚 (約160g)
おろし生姜	少々
おろしにんにく	少々
砂糖	小さじ1/2
醤油	小さじ1/2
マヨネーズ	小さじ1
片栗粉	大さじ1
米粉	大さじ1
揚げ油	適量
サニーレタス	2枚位
マヨネーズ	大さじ1
バーガー用パン	4個

作り方

- ① 食べやすい大きさに切った鶏肉に、生姜、にんにく、砂糖、醤油、マヨネーズを加えてよく揉みこんでおく。
 - ② ①に片栗粉と米粉をまぶす。
 - ③ 中火で外側がカリっとするまで揚げる。
(園では170℃に予熱したオーブンで15~20分位焼きました。フライパンに油をひいてソテーにしても美味しい。)
 - ④ パンにレタス、③、マヨネーズを挟んで出来上がり♪
- * 鶏肉が中心まで加熱できているか確認してください。
* 味つけはお好みで加減して下さいね。



揚げないミートコロッケ



香ばしい「かおり」が作っている時から食欲を刺激！
さつまいもやかぼちゃでもおいしくいただけます。

材料

4個分

じゃが芋	中1個
豚ひき肉	60g
玉ねぎ	1/3個
にんじん	1/8本
油	少々
塩	少々
パン粉	大さじ4
油	大さじ1

作り方

- ① じゃが芋は皮をむき、適当な大きさに切って加熱(茹でる、レンジ、蒸す)する。柔らかくなったら水気を切り、つぶしておく。
- ② 玉ねぎとにんじんはみじん切りにしておく。
- ③ 鍋に油を熱し、ひき肉に②を加えて炒め、塩で調味する。
- ④ ①と③を混ぜ合わせ、好きな形に成形する。
- ⑤ フライパンに油をいれて熱し、パン粉を入れて全体がきつね色になるまで炒める。
- ⑥ ④に⑤をまぶしたら完成！



塩昆布ナムル



材料

4個分

小松菜	2株
もやし	1/2袋
塩昆布	ひとつまみ
ごま油	小さじ2
ごま	適量

作り方

- ① 小松菜は3cm幅に切る。
 - ② ①ともやしを茹でて水気をきる。
 - ③ ②、塩昆布、ごま油、ごまを和える。
- * 味付けはお好みで調整してください。

