



食育だより

きらら保育園 令和3年 10月

(作成者) 管理栄養士 高 貴子

実りの秋になりました

食べ物の旬を知り、味わうことで、豊かな感性を育てたいですね。新米の時期になりました。年中いつもある食材にも収穫されて一番おいしい時期があることを、お子さんと一緒に確認してみたいかかでしょうか。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、季節の恵みを楽しみましょう。



なんでも食べる子 元気な子



楽しい食事時間の共有を

「三つ子の魂百まで」ということばがあります。幼い頃の性格は歳をとっても変わらないという意味。小さい頃の経験がずっと存在しているとすれば、今のこの時期、子どもたちにはたくさんの本物を体感させてあげたいですね。

コロナ禍で、現物を見せに実際に移動して体験しに行くという従来普通に出来ていたことができない今だからこそ、本当の姿かたち、音、感触、本来の味、香りなど正しい感覚を教えてあげたい。実際に行けなくても、ご飯の炊ける匂い、お湯の沸く音、お料理前の素材の味見…身近なところでもたくさんの感覚を刺激できます。



お料理や食べることは五感を育てることに加えて、人と人をつなぐあたたかい心を実感できる有効な手段のひとつだと思います。保護者のやさしい声かけや、おいしい食べ物の発見、洗い、すっぱい、苦い、好みじゃないという意見も含めたやりとりの楽しい時間の共有はお子さんにとって、一生残る思い出のシーンとなるはずですよ。

偏食 ～食わず嫌いの克服 挑戦の後押しから



幼児期の偏食は、食わず嫌いが主流です。家で積極的に食べさせられなかった嫌いランキングで上がるようなお野菜たちもお友達と共同で収穫して調理して食べるという体験は好き・嫌いを超越してしまうようです。一度、口にしてみようと先生から褒められ、家でも褒められ、その繰り返しが相乗効果を生み、やがて苦手なものを一つずつ克服していく、ということになります。園では、ちょっと苦手かも…という食材も給食にだしていますよ。お子さんが「食べれたよ報告」をしてきたときにはぜひ、褒めてあげてくださいね。なんでも食べる子は、栄養の偏りが減り、抵抗力や免疫能がアップして病気やけがに強い体質をつくることができます。



おいしいレシピ

かぼちゃのポタージュ(3~4人分)

<材料>

かぼちゃ	400g (1/4個)
玉ねぎ	200g (1個)
牛乳	400ml
バター	20g
ソルベ顆粒	小さじ2
塩	小さじ1弱
こしょう	少々
刻みパセリ	1つまみ

南瓜はβカロテンをはじめ免疫力強化に効果を発揮する栄養素がバランスよく含まれており風邪予防に役立ちます

- かぼちゃは種とワタをスプーンで取り除き、ヘタがあれば切り落として皮をむき、1cm幅にカット。切ったかぼちゃを平皿などに重ならないように並べて大さじ4の水をかけ、ラップをして600Wで8分加熱します。(様子を見ながら加熱調節)
- 鍋にバターを入れて薄切りにした玉ねぎを透明になるまで炒めます。
- 牛乳を2/3入れて、加熱した南瓜、コンソメも入れてひと煮たちしたら鍋を火から外し、残りの牛乳で温度を下げてからミキサーに。
- 鍋に戻して塩コショウで味付け。刻みパセリをちらしてできあがり。

玉ねぎをじっくり時間をかけて炒めるとおいしいスープになるよ

