



食育だより

認定きららこども園 令和6年 5月

(作成者) 管理栄養士 高 貴子

元気な声がきこえています！

入園、進級して1か月が経ちました。

お子さんの様子はいかがですか？汗ばむ蒸し暑い季節となりましたが、子どもたちは新緑の中で元気に遊び、おともだちや先生と一緒に給食を味わい日々成長しています。新年度の緊張やゴールデンウィークの特別感も合わさってお休み明けは体調も崩しやすくなります。ゆったりと過ごせるように配慮していきましょう。

食欲と色

人間本来の最も好む味覚は「甘い」。

小さな子どもたちには「甘そう」に見える言葉かけや演出が食べたいという意欲を引き出します。トマトやいちごのように、「赤くなーれ！おいしくなーれ！」「赤くておいしそうだね！」と声かけしていくと、『甘い=おいしい』という印象が残り、食べたいという行動に移りやすくなります。

酸味の強いトマトやいちごもありますから、一緒に甘さやおいしさを共有しながら楽しい声かけをすることは食べるのが好きな子に育てる大切な役割を持っています。

熟した果実に代表される暖色系（赤やオレンジ、黄色など）は食欲を増す色となります。飲食店の看板や内装などにもよく使われています。熟す前の緑色（青色）は毒性を警戒して美味しさとは結びつきにくい色味です。青は自然な食べ物にはあまり見られない色です。

ダイエット時の食欲を抑えるには、いいかもしれません。

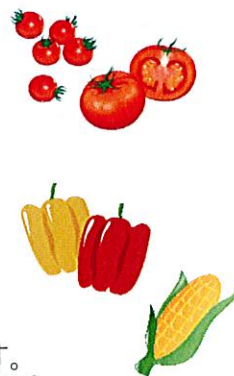
逆に補色効果を利用して、青系の食器に黄色いだし巻き卵やオレンジ色のかぼちゃの煮物などを盛り付けて食事を映えさせる使い方もあります。

いずれにせよ、食べたい気持ちをもたらせてくれる色の効果は大きいです。

チョコミントの色の原料になる「スピルリナ」という藻類や「バタフライピー」、

魚の「イラブチャー」も自然界にある青に近い色素を持っています。

お子さんと食品探しをしてみるのも発見がありそうですね。



疲れが出やすいといわれる5月の連休明け。やはりしっかりごはんを食べて元気いっぱい過ごしてほしいですね。食材の色の組み合わせも頭に置きながら、食が細い子、食が進まない子も自然と箸が進むよう食欲増進効果につなげたいものです。

色とりどりの明るい食材の組み合わせは華やかで大人だって気分も上がります。忙しい中での毎日の準備ですから冷凍のコーンやブロッコリー、ほうれん草などは助かります。人参などもサイコロに切ってボイルシフリングしておくですぐ使えます。煮物などどうしても茶系になる食事の横には小鉢や付け合わせとしてプラスしましょう。

テーブルコーディネートや照明も大人向けのシックな感じだと子どもには食欲減退につながりかねません。

照明は温かみのある色を、ランチョンマットや食器も料理の色が引き立つ色を選びましょう。

時にはお子さんが好きなキャラクターのプレートに盛り付けて雰囲気をかえて

みるのも食欲アップになるでしょう。爪楊枝で作った旗に推しキャラを書いた手作りの旗1本でも効果絶大です！

