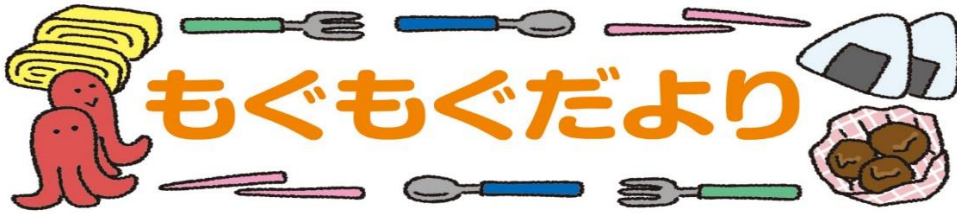


2022 年度

No.5

大沢幼稚園

山口 愛里



虫の音とともに秋が近づいてきました。子どもたちは夏の疲れが出るころです。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなっていますので、食事や体調管理に気をつけて、元気に秋を迎えましょう。



〈夏バテ予防の食事〉

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC(野菜・果物)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)



落ちた食欲を取り戻す味付け

- カレー粉⇒さまざまなスパイスで食欲増進
- 生姜⇒少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸⇒後味がさっぱりして食べやすくなる



〈とうもろこしの皮むき〉

子どもたちの大好きなとうもろこし。黄色い粒は、見たことも食べたこともあります。実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のとうもろこしを見たことがない子も多くいるでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです！

思った以上に力のいる作業なので、始めるきっかけは大人が作ってあげましょう。自分でむいたとうもろこしの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。

〈栄養満点ハンバーグ！〉

いつものハンバーグにプラスα！子どもに人気のハンバーグは、ひと工夫することでおいしく栄養価をアップさせることができます。たとえば、エリンギやれんこんなどの食材を刻んで混ぜれば、食感が楽しいハンバーグに。歯ごたえのある食材はしっかり噛んで食べることにもつながります。

また、高野豆腐や豆腐などを使うのもおすすめです。ハンバーグといえば洋食というイメージですが、組み合わせる食材で、和食にもあう一品になります。ケチャップやソースではなく、さっぱりとポン酢で食べるのもいいですね。

〈旬の食材〉

きゅうり、トマト、なす、とうがん、おくら、ピーマン、とうもろこし
すいか、なし、たちうお、いわし、きす、えぼだい、あなご

※多くの夏野菜には、体の熱を取り、余分な水分を排出する作用があります。



〈食事中の会話が食育の第一歩！〉

食事のときにどんな会話をしていますか？

朝だったら天気の話や1日の予定、夕食時は幼稚園であった出来事などを話しているご家庭が多いのではないのでしょうか。この何気ない食事の時間、実は食育にピッタリの時間なのです。

食事中の会話は子どもの食への興味・関心を高める良い機会。食事中に楽しく会話をする事は「食事は楽しいもの」という気持ちを生むだけでなく、食の学びにもつながります。使っている食材や味つけの話など、料理の話をする事で日常生活から食を学ぶ体験ができるのです。

【食事前にメニュー名を伝える】

メニュー名を伝えると目の前の食事への興味・関心が高まります。ただおかずを出して食べさせるのではなく、「これはブリの照り焼きだよ」「ほうれん草のごま和えだよ」など、メニューの名前を教えてあげましょう。

食材名がわかると「これには〇〇が入っているのか」「〇〇ってこんな味がするんだ」とイメージできるようになります。「野菜炒め」など具体的な食材名がない場合は「キャベツが入った野菜炒めだよ」など、メインのものひとつだけでも伝えると良いでしょう。

【食材の名前を教える】

シラス、シシャモなど形がはっきりわかるものは「魚」と認識できても、ほぐされていると魚なのか肉なのか違いがわからない…。スーパーや八百屋などで店頭で並んでいるキャベツやレタスの見分けはついても、形を変えてサラダやスープなどに入っているとどっちだかわからない…。小さい頃は似ている食材の区別が付きにくいものですが、「これはネギだよ」「これがキャベツだよ」というように、毎日の食事意識して使っている食材の話をするようにすると自然と味の違いや食感の違い、香りの違いなど覚えていきます。

子どもがある程度食材の名前や違いを覚えてきたなど感じたら、「このおかずには何が入っているでしょう？」とクイズをしてもみてもいいですね。

〈“かじりつき”や“舐めとり”がさまざまな機能を育てる〉

離乳食が進み完了期以降になると、お子さんが自分でごはんを食べる機会も増えてきますよね。そうなってくると食べる時の姿勢や食べこぼしなど、マナーに関することが気になりやすいものです。食材を大きのまま与えてしまうと、口には入らないし、食べこぼして卓上が汚くなってしまったりと、そんな経験をされた方も多いのではないのでしょうか。

つい食べやすさを優先して食べ物を小さめのサイズにしたり、手っ取り早く大人が食べさせてしまうご家庭もあるかと思いますが、しかし、綺麗に食べられるようになるためには、口の周りや手が汚れている感覚に気づく力や、こぼさないように食具を安定して運ぶための手を操作する力、などさまざまな機能が育っていく必要があるのです。その機能を育てていくための練習の一つとなるのが、実は食事の際の“かじりつき”や“舐めとり”といった行動です。

