



# 食育だより

R3 .1  
いちじまこども園  
調理室 吉住亜由美  
安達 由紀  
堀 亜紀  
細見 艶子

新年あけましておめでとうございます！  
今年も愛情たっぷり♡安心安全の給食作りに努めます。よろしくお願いいたします。

## 何でも食べて元気モリモリ！！

先日、食に関するアンケートにおいて、「子どもの好き嫌いを少なくしたい」、「食べない時の対応の仕方がわからない」等たくさんのコメントをいただきました。その中で以下の2点についてご参考にしてください。

🍴🍴🍴🍴🍴 **作る時の工夫** 🍴🍴🍴🍴🍴 🍴🍴🍴🍴🍴 **食べる時の工夫** 🍴🍴🍴🍴🍴

### ☆食材の大きさ、硬さに注意！☆

- ・特にお肉や繊維質の多い野菜などは、あごの力が足りず「食べづらい＝苦手」と感じているかもしれません。生野菜よりも茹でた状態の物の方が食べやすいです。
- ・苦手な食材はハンバーグなど子どもの好きな物に混ぜてしまうのも方法のひとつです。また混ぜなくても、なにか一つ食べられる野菜（特に緑黄色野菜）があれば、たくさん食べることで栄養は十分にカバーされます。

### ☆一緒にクッキング！☆

一緒に野菜などを選ぶ・ちぎる・切るなど、子どもと一緒に調理をしてみましょ。 「自分で作った、手伝った」という嬉しさや自信から食べてくれるようになることがあります。



僕にもできるよ！

### ☆苦手な物も目の前に出そう！☆

食べないからといって食卓に出さないことはないですか？子どもは見慣れないものは特に嫌がります。出し続けることが改善への近道です。お家の方が美味しそうに食べて見せてあげるとなお良いですね。

### ☆苦手なものも一口は食べさせよう！☆

2歳未満までは特に、食事が楽しいことだと思う気持ちを育てる方が重要です。楽しみながらも、一口は苦手なものにもチャレンジを！

### ☆食べる時は時間を決めて！☆

子どもの集中力はそう長く続きません。30分程度を目安に切り上げましょ。



苦手な物でも頑張れる！

最後に・・・

栄養バランスが心配という声もたくさんありました。1食または1日の食事でも栄養バランスを考えることは難しいですね。朝食べられないなら夜に、今日食べられなくても別の日で補うなど、1週間を目安に考えられれば大丈夫です。

## 作ってみませんか？

＊ ＊ もちもちきな粉パン(10個分) ＊ ＊

### 材料

白玉粉……………120g	塩……………少々
砂糖……………大さじ4	きな粉……………大さじ4
豆乳……………140cc	油……………大さじ1

### 作り方

- ①ボウルに白玉粉・塩・砂糖・きな粉を入れ混ぜ合わせる。
- ②①に豆乳・油を加え、白玉粉の粒をつぶすようにこねる。耳たぶくらいの柔らかさにならなければ分量外の豆乳を加えて調節する。
- ③②を10等分に丸め、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
- ④170℃で予熱したオーブンで15分ほど焼けば出来上がり。

卵・乳アレルギーの子どもと一緒に楽しめるお菓子です！



## ★★おいしい旬の食べ物★★

### ワカサギ



1月～3月にかけてが旬で、良質なたんぱく質を持ち、適度な脂がのっています。天ぷらなどの揚げ物にすると子どもでも骨まで美味しく食べられるので、カルシウムの補給に最適です。また青魚に含まれている、血液をサラサラにしたり血管の健康を保ったりする効果のあるDHAやEPAも豊富ですので、青魚が苦手な子どもでも摂取しやすいですね。

傷みやすいので、身が硬い新鮮なものを選び早めに調理ましょ。