



食育だより

H29. 5

いちじまこども園

調理室 安達 由紀
堀 亜紀
吉住 亜由美
細見 艶子

新年度が始まり、ひと月がたちました。最初は、新しい環境に慣れなくてあまり食べられなかった子ども、だんだんと食べる量や食べられる物が増えてきたように思えます。何でも食べて毎日元気に登園してきてくださいね。

旬を食べよう!

こども園の裏手に大きな畑があります。地域の方に協力してもらい、野菜の生長の様子を見たり、収穫体験を行ったりします。

今は、イチゴ・玉ねぎ・小麦・青ネギなどが大きくなっており、イチゴはそろそろ収穫ができそうで、子ども達も楽しみにしています。

イチゴの花が咲いとる！
いつ食べられるんやろ？



作ってみませんか？

＊ ＊ サワラと春キャベツの包み焼き(4人分) ＊ ＊

材料

サワラ……………4切	キャベツ……………100g
しめじ……………60g	ニンジン……………30g
酒……………小さじ2	マヨネーズ……………大さじ3
みそ……………小さじ4	塩……………少々

作り方

- ①サワラに塩を軽くふり、10分ほど置く。
- ②キャベツとニンジンは食べやすい大きさに切る。
しめじは小房に分ける。
- ③酒・マヨネーズ・みそは混ぜ合わせておく。
- ④クッキングシートやアルミホイルを広げ、キャベツを敷き、サワラ・しめじ・ニンジンをのせて③をかけ両端と口を折り返して閉じる。
- ⑤200℃のオーブンで20分ほど焼く。
- ⑥器に盛れば完成！

※ニンジン在花形に抜けば、春らしくて可愛いですね。

偏食ってなんだろう？

偏食とは「野菜しか食べない」「肉しか食べない」など極端に限られたものしか食べられないことを言います。一般的に使われる偏食とは、好き嫌いが多く指して言うことが多いですね。

食べられない背景には

- 食べる経験をしていない
初めて目にする物は大人でも警戒しますね
- 加工食品の多食
子どもが特に好む味付けがされており、味覚の発達に妨げにもなります
- 不快な体験などで食べられない
酷く苦かった・酸っぱかったや、食べてお腹が痛くなった等過去にした経験で嫌いになってしまうこともあります
- アレルギーや体調不良



★食べる意欲を育てる7か条★

- ①食事は1日3回、おやつは1回(年齢によっては2回)時間を決めて！
おやつの食べすぎには気をつけたいですね
- ②身体を動かして遊ぼう！
身体を動かし空腹にすることで、より美味しく食事を楽しめます
- ③食卓に季節の変化と色・香り・調理の音などの刺激を！
五感を刺激することで食欲アップの効果があります
- ④加工食品は控えめに！
薄味を心がけ、素材の味を楽しみましょう
- ⑤苦手な食べ物も食卓に並べよう！
- ⑥家族と一緒に楽しい食事体験をしよう！
子どもが苦手な食べ物でも、周りの大人が楽しい雰囲気の中「おいしいね」と言って食べることで、食べる意欲を育てます
- ⑦「食べなさい」等の強制や否定は控えよう！
「食事＝怒られる」という気持ちにならないように気をつけたいですね

