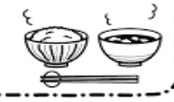
ぽっかぽか



2023 年６月発行　NO.32
風の子第二保育園　つどいの広場

食べることは生きることの源であり、心と体の発達に密接に関係しています。食事は空腹を満たすだけでなく、人間的な信頼関係の基礎をつくる営みでもあります。子どもは身近な大人からの援助を受けながら、他の子どもとの関わりを通して、食べることを楽しみ合い、豊かな食の体験を積み重ねていくことが必要です。

特に乳幼児期は、心身の発育・発達が著しく、人格の基礎が形成される時期です。この時期の子ども達の一人一人の健やかな育ちを保障するためには、心身共に安定した状態でいられる環境と、愛情豊かな大人の関わりが求められます。食には作り手の心が込められています。食べ物に愛を込め「あなたの事を大切にしているのよ」という思いも、感覚情報を介して子ども達は受け止めることが出来るのです。楽しく食べることで子どもの脳は刺激され、子どもは意欲的になれるのです。

☆薄味で味覚を育てましょう！

お子さんの食事が、大人と同じ濃い味付けになっていませんか？子どもの舌は、大人の二倍の味を感じると言われています。大人が美味しいと思う味付けは、子どもにとってはとても濃く感じるのです。子どもの頃に覚えた味覚は、大人になるまでずっと影響し続けます。早い時期から濃い味に慣れてしまうと、素材の味がわからなくなり、薄味のものを受け入れることが難しくなってしまします。

ぜひ薄味のものを食べさせてあげてください。塩や醤油を控えめにして、だしを効かせると、薄味でも美味しく感じられますよ！また、市販の顆粒だしの中には、食塩が多く含まれるものがあります。化学調味料と食塩が入っていないだしがおすすめです。

風の子第二保育園では、日本の伝統文化を大切にしています。その一環として給食にも日本食を取り入れ、子ども達に伝えています。地元で採れた旬の新鮮な野菜をできるだけ使い、一汁三菜の栄養バランスのいい食事を大人と一緒に食べて育つ事で、健康な身体やマナーを身に付けていきます。幼児期にどんな食生活をして過ごすかで、子どもにとっての食生活の価値観が決まります。

日本には四季がありますね。旬の食材を食べながら四季を感じたり、季節の行事やお祝いの日などに食べられてきた物の由来などを話しながら食卓を囲み、家族団らんの時間を持つことで、子ども達の心の栄養にもなっていきます。

☆おやつ＝お菓子ではありません！

「おやつ」と聞くと甘いお菓子を想像してしまいがちですが、子どもたちにとっては、三回の食事では足りない栄養を摂取する大切な食事です。そのため、風の子第二保育園ではおやつの事を“補食”と呼んでいます。補食では、市販のお菓子ではなく、炭水化物やビタミンを補えるものがおすすめです。例えば、おにぎりやうどん、野菜がたっぷり入ったお好み焼きや焼きそば、大豆が含まれるマカロニきなこなども良いでしょう。保育園では補食にも三色栄養を意識したメニューを提供しています。

☆三色栄養ってなに？

栄養素の働きから、３つの食品グループに分けたものを言います。おやつを含め、一回の食事の中でこの三色栄養をまんべんなく摂れるといいですね。

赤	体をつくるもの	肉・魚・牛乳・乳製品・豆など
黄	エネルギーのもとになるもの	米・パン・麺類・芋類・油・砂糖など
緑	体の調子を整えるもの	野菜・果物・きのこ類

☆ 保育園の給食　～離乳食編～　☆

つどいの広場でお話している時に、“初期～後期の離乳食の量、形状について”の質問をたくさんお受けします！そこで、今回は離乳食の写真と共に保育園での給食をご紹介したいと思います。ぜひ、参考にしてみてくださいね！

初期（１回食→２回食）

・滑らかにすり潰した状態
慣れてきたら、水分を少なくしていき、滑らかな固さへ
・素材の味を活かした調理（味付けをする必要なし）
・十倍粥
（初めは１さじから始め、徐々に５０ｇまで増やしていく）

中期（２回食）

・豆腐状（下で潰せる固さ）
・みじん切りにして軟らかく煮る
・味付けはしないで素材の味でＯＫ！
・七倍粥８０ｇ
・とろみをつけると食べやすい！

後期（３回食）

・バナナ状（歯茎で潰せる固さ）
・野菜はスティックにして煮る
・お肉は刻む
・魚は焼くまたは煮て、皮は取り除きほぐす
・手づかみ食べしやすいように工夫を！
・全粥（５倍額）～軟飯９０ｇ