

食育だより 8月号

川前保育園
令和6年7月31日発行



厳しい暑さが続いている中ですが、子ども達は水分補給をこまめに行いながら夏ならではの遊びを楽しんでいます。この暑さで滝沢スイカもよりいっそうおいしく感じそうですね。食欲も落ちやすい時期ですが、1日3食しっかり食べて、規則正しい生活を心がけていきましょう。

好き嫌い・偏食・食べムラ 食事のお悩み解決法 調理・レシピ編

7月号では、子どもの好き嫌いについての環境編 Q&A をお知らせしました。今回は調理レシピ編として、実際にどのようなところをポイントに調理したらよいかを紹介したいと思います。

緑色の食べ物を見ると拒否！

見た目では食べない時はどうしたらいいの？

ほうれん草の緑色やきのこの黒いものなど、ただで食べないものは、刻んで分かりにくくしてみたり、好きな食べ物と一緒に変身してみてもいかがでしょうか？

【しめじウインナーでどんぐり】

- ・しめじのカサの部分 (レンジで加熱)
- ・ウインナー(レンジで加熱)
- ・揚げたパスタ(油で揚げる)



【ほうれん草ご飯でカエルおにぎり】

- ・ご飯
- ・ほうれん草(茹でてペースト) ご飯に混ぜて目や頬を付けてカエルや緑ピクミンに変身！

見えなくしても食べてくれない！

味が苦手な時はどうしたらいいの？

野菜の苦みやえぐ味、果実の酸味などは、本能的に受け付けない時期があります。葉物は一度茹でて、水にさらしてあく抜きをしましょう。ネギ類や大根、かぶの辛みはしっかり加熱することで甘みに変わり、食べやすくなります。

【炊飯器で夏野菜煮込み】

- ・ズッキーニ 1/2本 ・なす 1本
 - ・玉ねぎ 1/2個 ・カットトマト1缶
 - ・ウインナー 4本 ・バター 10g
 - ・にんにくチューブ 5cm ・コンソメ 大1
 - ・塩 少々 ・砂糖 大1 ・水 1カップ
- 野菜を食べやすい大きさに切り、すべての材料を炊飯器に入れて普通炊飯のスイッチオン！



いつまでも口の中に溜め込んで飲み込めない！

食べやすい大きさにして…？

1～2歳児は手づかみ食べからスプーンやフォークを使って食べる時期です。おにぎりやトースト、茹でた野菜をスティック状や一口大にしたり、型抜きを使って可愛らしい形にしてみてもいかがでしょうか？咀嚼力が弱く肉類は噛み切れない事も多いので、薄切り肉やひき肉を使ってみましょう。

【温野菜とパンのカナッペ】

- ・食パン ・大根(レンジ) ・人参(レンジ)
- ・さつまいも(レンジ) ・ツナ缶(ノンオイル)
- ・マヨネーズ ・ハム ・チーズ ・胡瓜(生)

食パンは好きな型で抜く。根菜はレンジで柔らかくして型で抜く。ツナマヨやハム、チーズなど好きなトッピングをのせてみましょう！



パン派？ ごはん派？

パン派 [子ども:43人、大人:17人]

ごはん派 [子ども:33人、大人:48人]

玄関ボードへの沢山の投票ありがとうございました。しっかり朝ごはんを食べているのが感じられ嬉しかったです。家庭内で、子どもと大人が同じものを食べていないという驚きの結果でしたが、子どもが食べやすいパンになりがちなこと、パンが常備されている家庭が多いという背景が考えられます。

“元気モリモリパワー”で元気に健やかに過ごせるよう、引き続き、しっかり朝ごはんをお願いします。



上手に水分補給をして、暑い夏を乗り越えましょう！

甘くて冷たくておいしいものは、夏バテの原因に。普段は、糖分のない飲み物をコップ半分ずつ、20～30分おきにとりましょう。