



武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標 「食に興味をもち、楽しく食べる」

日増しに秋も深まってきました。食欲の秋、実りの秋ともいわれるように、いろいろな食べ物が収穫される季節です。旬の食材は別の時期に収穫したものに比べ、おいしいだけではなく栄養価も優れています。実りの秋に感謝しておいしい秋の味覚を楽しみましょう。

## 「苦手な野菜」を食べやすくするひと工夫

### 食欲が増す今の時期がチャンス

#### ●新鮮で旬のものを選ぶ



旬の野菜は水分・甘みが強く、おいしく食べられます。

#### ●切り方を変える



野菜は切り方で食感や味・苦みが変化します。料理によって切り方を変えて工夫するのも良いです。

例えばピーマンの苦みを抑えるには、縦方向に入っている繊維を傷つけないようにする必要があります。

縦方向に切る→



繊維は傷つかず、苦みを抑えられます。加熱しても食感が残ります。

横方向に切る→

繊維を断つことで、苦みが強くなります。加熱した際に食感が柔らかくなりやすいです。

#### ●下茹でする



あくや匂い、苦み、辛味が強い野菜（ごぼう、ピーマン、大根等）に効果的です。

#### ●細かく刻む



歯が生えそろわない乳幼児には、ペラペラした葉物野菜は食べにくいとされています。細かく刻むことで食べやすくなります。またキャベツなどは、少し加熱することでより食べやすくなります。

#### ●味付けの工夫



酸味は苦手な子どもも多いので、給食室ではしっかりと加熱し酸味を飛ばして味付けをしています。だしや海苔、かつお節などを使い風味を活かした味付けも園では人気です。

#### ●食の経験を積む



園の献立は二週間ごとの繰り返し献立です。

園でも初めての献立の時は慣れないこともあり、食べ進みがよくない場合もあります。繰り返し同じ献立を食べることで、食べられる姿が見られることも多いです。

#### ●一緒に食べる



「一緒に食べてみよう」と優しく声掛けをすると一口食べられることがあります。一緒に食べて共感できる人の存在が大切です。

# ぶどう組で梨とりんごの 食べ比べをしました

暑い日が続いていましたが、給食のメニューはきのこを使った「きのこごはん」や、さつまいもたっぷりの「だいがくいも」など秋らしさを感じてもらえるようなメニューを取り入れてみました。今回ぶどう組で、りんごと梨を目の前で切る様子を見学し、実際に食べ比べてみてもらいました。

今日のりんごと梨は…



## 南水(なんすい)

日持ちがよく、糖度の高い梨とされています。優しい甘さで、シャリシャリした触感が特徴です。



## サンつがる

サンつがるのサンは太陽という意味。太陽の光をたっぷり浴びたりんごです。果汁が多めで、固めの触感が特徴です。



りんごと梨の皮は包丁でむいていきます。長い紐のように皮がむける様子をじっと見守ってくれた子どもたちも、むいている栄養士もなんだかドキドキ。みんなで見るのができて良かったです。子ども達はむける音に耳を傾けたり、途中で皮が切れてしまいましたが、「あと少し～」と応援してくれました。



りんごと梨の真ん中を切ってみると、種を発見しました。いつものように縦ではなく横に切ってみると、種は…きれいな花のようについていました。

「早く食べたい」と待ちきれない様子の子どもたちに、りんごと梨を両方のせて配ります。「どっちがりんごで梨かわかるかな？」と聞くと「これはりんご!」としっかり違いに気づいていました。味は「どっちもおいしい!」とのことでした。パクパクと手が止まらない様子でした。



来月以降も給食にりんごやなしを取り入れていきます。品種等もお伝えできたらと思っています。

## お願い

りんごや梨、ぶどうなどがおいしい季節になります。ご家庭で果物を楽しむ際は誤飲に十分注意してください。

**ぶどう**…巨峰などの粒が大きめの物などは半分または4等分にする。  
**りんご・梨**…薄く切り、一口を小さくする。0.1才は軟らかく煮ましょう。  
(園では、りんごと梨は2才から提供しています。)

また喫食の際は必ず大人が見守りながら楽しみましょう。

