

令和7年10月 きたまち保育園

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。

●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。

●切り方の工夫

歯が生えそろわない乳幼児には、葉物野菜は食べにくいと言われています。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。



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は、縦方向に入っている繊維を傷つけないようにすると抑えられます。

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。



たくさんの食経験を積んでいく事で、苦手を克服することができます。食べないことを気にしすぎてしまうと作り手も疲れてしまいますね。大人も子どもも楽しい食事時間を共有することも食べてみようと思うきっかけになります。また保育園では食育を通して「食べてみよう」という気持ちを引き出しています。↓

幼児組で りんごと梨の食べ比べをしました。



みかん・りんご・ぶどう組の幼児組は、おやつの前にりんごと梨を紹介し、目の前で皮をむきカットしました。その後みんなでりんごと梨の食べ比べを行いました。子どもたちはそれぞれ様々な発見があった様子です。是非ご家庭でも聞いてみてくださいね。

りんごや梨の品種はその都度八百屋さんがおいしいものを持ってきてくれます。八百屋さんからそれぞれの果物の特徴を聞いてみると…

りんご：紅ロマン

- ・はちみつのような甘さ
- ・さわやかな酸味
- ・少しかため、「シャキシャキ」した歯ごたえ

なし：豊水（ほうすい）

- ・強い甘みと程よい酸味
- ・さわやかな後味
- ・「サクサク、シャキシャキ」した食感

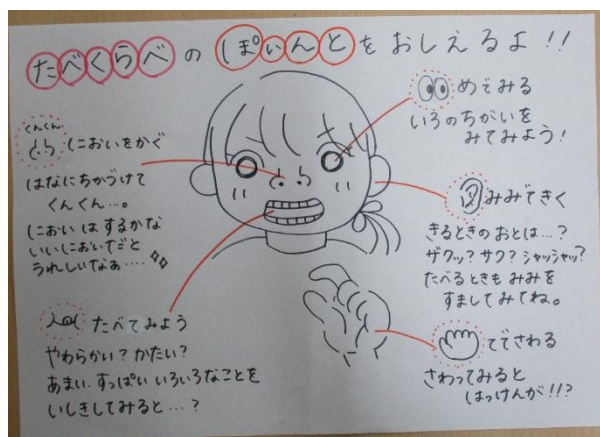
りんご：サンつがる

- ・「サン」は太陽の「SUN」
- ・果汁が多くてジュシー
- ・「シャキシャキ」している

※ぶどう組はこちらのりんごでした。

食感や歯ごたえといった難しい言葉と「さわやかな後味、酸味」・「ほどよい酸味」違いがわかるかな…？

実際に皮をむいていくと、りんごの皮は赤い色、中は「白っぽい黄色」・梨の皮は茶色に近い色、中は「白っぽい色」と子どもたちが教えてくれました。ぶどう組は、「梨の皮はりんごと違って黒い点々がある！」と表面の違いにも気づきました。



実際にお皿にりんごと梨をのせ、食べ比べスタートです。栄養士から、食べ比べのポイントを聞いたみんなは静かに食べ始めました。耳をすまして、目で見、鼻で匂いを嗅ぎ、指先でつまむことで気づく違いがたくさんありました。

りんごや梨が苦手な子は触ったりにおいをかいだり「見比べ」をしました。苦手だけど…一口チャレンジ！思い切って食べてみる子もいました。「どっちもおいしい♡」と食べ比べを楽しんだ子どもたちでした。

実りの秋を迎え、旬を迎えた野菜や果物がたくさんお店に並び始めました。ご家庭でもおいしいものを使った食べ比べをしてみてもいいでしょうか。子どもたちならではの視点や発見ができるのではないかと思います。「食べてみよう」のきっかけになるかもしれません。

※乳児期のりんごや梨、ぶどうの提供は十分注意が必要です。保育園ではぶどうの提供はしていません。りんごや梨も薄く切ったものを2歳児からの提供としています。