

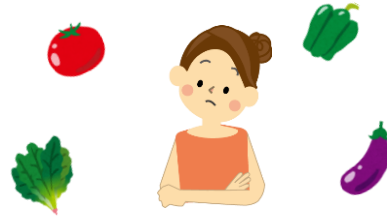
おいしいっうしん



平成29年5月号
境南第2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」

子どもの好き嫌い どうすればいい？



「好き嫌い」「偏食」は毎日の食事を用意する中で多くある悩みのひとつではないでしょうか？

色々な食べ物を食べられることは栄養バランスが良くなるだけでなく、より食事を楽しめることにもつながっていきます。まずは「好きなもの、食べたいものを増やしていく」ことを大切にして、焦らずゆっくりと見守っていきましょう。

食卓に出す機会を増やし、色々な食材・味を経験しよう

子どもが食べないから…と食卓に出す機会を減らすと、色々な食材を料理に使えなくなります。苦手な食材でも、食卓で見たり、少しでも食べてみる経験を重ねていくことで、その食材に対する苦手意識が少しずつ薄れていきます。

また、一緒に食卓を囲む大人や友達がおもしろそうに食べる様子を見ることもとても効果がありますよ。



料理の工夫をしてみよう

いつもと食卓の雰囲気や盛り付け方を変えてみる、お手伝いをする中で食材に触れてみる、といったちょっとした変化でも「苦手」が「好き」に変わるきっかけになることがあります。また、具体的に調理の中で工夫を加えることも良いでしょう。

苦手な子が多い野菜では、

- ・下茹でや、塩もみをしてからの水洗いをして香りをやわらげる。
- ・花や星にくり抜いて形を変える。
- ・かつお節、昆布、干しいたけなど…おいしいだしの味をかきさせる。
- ・煮る、炒める、焼く、揚げる、色々な調理方法に変えてみる。
- ・旬を迎えたおいしい食材を選ぶ。

といった工夫があります。ご家庭で試していけるところから取り入れてみてはいかがでしょうか？

夏野菜を育てています

園庭の畑や、ベランダのプランターで夏野菜を育てています。自分たちで育てる野菜は、お世話をしながら花が咲き、実がなる様子を観察したり、季節の旬の「とれたて」を食べることが出来るという楽しみがあります。収穫した野菜は観察画を描いたり、給食で食べていきたいと思えます。今週は早くもうみ組さんでピーマンが1個収穫出来そうです。

<各クラスで育てている野菜とその栄養>

にじ組
オクラ

もり組
枝豆
ピーマン

ぞら組
なす オクラ
とうもろこし
すいか

うみ組 なす
じゃが芋
ピーマン
とうもろこし
枝豆

オクラ・・・ペクチン、カロテン、ビタミンが豊富。調理の際は長く火を通すと栄養素が溶け出すので、さっと湯がく程度がおすすめ。

ピーマン・・・ビタミン C、カロテンが豊富。油を使って調理するとカロテンの吸収が良くなり、色や香りも良くなります。

なす・・・皮の紫色はアントシアニン系の色素。血管を強くするので、歯茎や口の中の炎症に良い。丸なすは煮物、揚げ物に。長なすは煮物や焼き物に向いています。

とうもろこし・・・主な成分は糖質で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をバランス良く含む。とうもろこしの栄養素は水に溶けやすいため、茹でるより蒸した方が栄養価を落とさずに食べることができます。

じゃが芋・・・カリウム、ビタミンCが豊富。メークインは粘性が高く、煮崩れしにくい。男爵はでんぷん質が多くホクホクしているので、料理や好みにによって使い分けるのがおすすめ。

枝豆・・・タンパク質とビタミン、ミネラルを含む。β-カロテン、ビタミン類は大豆より多く含む。茹でる時の塩分濃度は、湯の量に対して4%（湯1ℓに対して塩40g）が最も枝豆の甘さを引き出す濃度です。

すいか・・・90%以上が水分で、カリウム、β-カロテンを含む。抗酸化作用の強いリコピンはトマトより豊富。

●●●● 保育園 おいしいレシピ ●●●●

■ポテトアスパラソテー

【材 料】	
じゃがいも	中1個
アスパラガス	1わ(太め3~4本)
玉ねぎ	1/2個
ベーコン	2枚
オリーブ油	適量
塩	少々

◆ひとくちメモ◆

アスパラガスが入ったじゃがいもの炒め物です。

じゃがいもを細い千切りにして、ゆでずに炒めてもおいしいです。

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて太めの千切りに切り、やわらかくなるまでゆでる（電子レンジにかけてもOK）
アスパラガスはゆでて1.5~2cm長さに切る。玉ねぎはスライスに切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコン、玉ねぎを炒め、しんなりしたらじゃがいもとアスパラガスを加えて炒め合わせ、塩で味をつけてできあがり。

★献立組み合わせ例★

- ・スパゲティナポリタン
- ・青梗菜のスープ

