

10月に入り、秋の味覚がたくさん楽しめる季節になってきました。くすのき保育園でも、さつまいも・きのこを使った給食を提供しています。こどもたちが元気いっぱい過ごせるような給食を作っていきたいと思います。

今年度は、進級して少し経ってから幼児対象に、「健康コマ」の取り組みをしてきました。こどもたちは、意欲的に取り組んでくれてどの学年でも給食に入っている食材がどの分類に属するのかわかっています。乳児さんも、食事の時に料理名や食材の名前を言葉に出して伝えていけると、ひょっとしたら、苦手なものも少し興味がわいて、食べてくれるかもしれません。

食事バランスガイド

倒れないでコマがまわる食べ方は？

バランスのよい食事ってどんな食事？何をどのくらい食べたらちょうどいいの？知っているようでなかなかわからないですよね。一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを表しているのが「食事バランスガイド」です。一度は見たことがあると思います。この「食事バランスガイド」のコマのイラストをよく見てみて下さい。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループでまんべんなく、コマの形になるように（上の方にあるグループほどしっかり）食べるとバランスのとれる食事になると思います。

食事の基本はごはん食にあります

最近、脂質のとりすぎで、栄養バランスがくずれてきています。昔から食べてきたごはんを主食としてしっかり食べ、魚や肉、野菜、果物、海藻、豆類などを使った一汁二菜という食べ方がバランスのよい食事に近いと言われています。毎日の食事でごはん食（和食）を見直してみるのはいかがでしょうか？保育園の給食も実は、和食中心なんですよ。



子どもの育ちと好き嫌い

野菜の好き嫌いがある子もいると思います。家庭ではどのように対応していますか？園では、季節の野菜を子どもたちが栽培し収穫することによって、苦手な野菜も食べられるようになることもあります。また給食では、大きめに切った野菜を取り入れ、子どもと話し合いながら食べる量を決め、子どもと共に食べられた喜びを職員や子どもたちと分かち合っています。

嫌いなものに焦点を当てず、一緒に作ること、一緒に楽しく食べることに焦点をあて、成長と共に食の世界が広がっていきけるといいですね。

「野菜いやいや」は、新しい体験への子どもたちの自己主張の始まりです。発達のステップアップの楽しいプロセスととらえて、気長につきあうことが大切です。

ほっとする味、ワクワクする食べもの、懐かしい食べもの、これらの多くには人の記憶が重なっています。それが、いつもの食事、豪華ではないけれど何か落ち着く食事なのです。

食べもの文化 増刊号 2022年5月 偏食・少食・野菜いやいやより 抜粋

～給食おすすめメニュー～

○ 鯖のねぎみそ焼き (4人分)

今年度給食で取り入れたメニューです。子どもたちに人気がありました。

旬のさんまを使用してもいいですよ！

鯖	4切れ (300g程度)
酒	小さじ1
おろし生姜	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
味噌	大さじ1
醤油	小さじ1
葉ねぎ	1本

- ① 葉ねぎを小口切りにする
- ② 調味料を混ぜ、①の葉ねぎも混ぜる
- ③ ②の調味料で鯖を30分ほど漬け込む
- ④ ③をフライパンや魚焼きグリルで焼く
※ 焦げやすいので火加減に注意！

○ スイートポテト

秋の味覚“さつまいも”を使用した子どもたちに人気のメニューです！

さつまいも	500g
バター	40g
砂糖	60g
牛乳	40g
卵	表面に塗る用

- ① さつまいもの皮をむき、電子レンジや茹でて柔らかくする
- ② ①が温かいうちにバターを入れてよく混ぜる
バターが溶けたら砂糖・牛乳を加えて混ぜる
- ③ アルミカップを用意し、10個に分けて表面に溶き卵を薄く塗る
※ 照りを出すためなのでなくてもOK
※ みりんでも代用できます。
- ④ オーブントースターで表面に焼き目がつくよう焼く

