

～あおぞら保育園～

2019.10.1

～今月の目標～

収穫の喜びを味わおう  
食べ物を大切にしよう



暑かった夏がようやく過ぎ去り、過ごしやすい季節「秋」がやってきました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」と、いろいろなことに集中できる良い季節です。しかし、天気によって気温差があるこの時期は、大人でも体調を崩しやすくなります。生活リズムを整え、食事をしっかりと、元気に秋を満喫できるといいですね。

### 好き嫌いを減らして食事を楽しもう♪

●好き嫌いはなぜ起こる？……………乳児と幼児では好き嫌いの原因が異なります。

#### 乳児

- \* 味覚の発達(経験不足)
- \* 離乳食の硬さ、大きさが発達に合わない

#### 幼児

- \* 咀嚼が上手く出来ない
- \* 経験不足による「食わず嫌い」
- \* 嫌な経験による情緒反応

### 保育園ではこんな風にしています！

\* 離乳食から広い味覚の土台作り

いろいろな味や食感に慣れることができるよう、食材の種類や味付けを工夫しています。



\* 食生活にバラエティを  
苦手な野菜をかわいく型抜きして盛り付ける。お皿を変えたり、お弁当給食にしたりと、いつもと違う雰囲気でも食べられるよう工夫しています。

\* 苦手なものは減らして挑戦  
苦手なものは最初から減らして配膳します。それでも食べられないものは「一口だけ」や「ほんの少しだけ」と小さな目標にして、食べることができたらたくさん褒めます。



\* 友だちと一緒に

苦手なものや食べ慣れないものも、お友だちがおいしそうに食べているのにつられてチャレンジすることができます。「おいしいね」と共感しながら食べることは、子どもに『安心感』や『満足感』をもたらします。



\* 食べやすい調理法で

柔らかめに煮る。とろみを付けて舌触りを良くしたり、小さく切るなど、食べやすくなるよう形も工夫しています。



\* 調理保育や菜園活動で食材に興味を

調理保育や菜園で食事作りにかかわると、苦手なものでも「自分で作ったから食べてみよう！」とチャレンジする気持ちが芽生えます。



つき組さん

### お月見団子作り



つき組で、お月見団子を作りました。お月見会の中で披露するため、朝早くから調理を開始しました。きれいなお月見団子を作るコツは、お団子を同じ大きさ・同じ形に揃えることです。きれいなまん丸になるように子どもたちは真剣に作業していました。



丸めたお団子を茹でたら、今度は飾り用にお団子を並べます。15個のお団子がきれいな山になるように友だち同士で工夫しながら飾りました。飾り用のお月見団子が完成したら、残ったお団子はきな粉を付けて試食しました。試食だけでは足りなかったようで、「今度はみたらして食べよう！」と話していました。また機会があったらお団子づくりを行いたいと思います。



### ★保育園のお弁当紹介★

18日は園外保育(手作りお弁当)の日です！

●ちょうど良いサイズのお弁当箱を用意

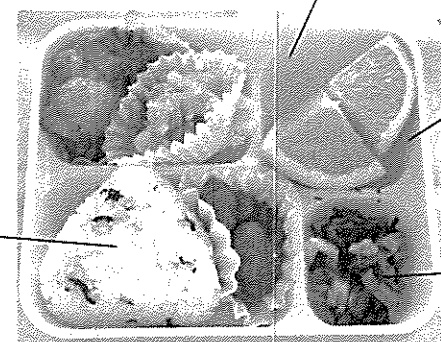
弁当箱のサイズ(容量ml) = 1食に必要なエネルギー量(kcal)  
(子ども一人あたり300~500kcal程度です。)

●彩りよく

赤・黄・緑・白・黒の5色をそろえると、見た目が良くなるだけでなく、栄養バランスも整います。

●食べやすく

おにぎりやサンドイッチなど手で持って食べられるもの、一口サイズのもの、フォークで刺しやすいなど、子どもが食べやすいように工夫しています。



●好きなもの

子どもたちが好きなメニュー、人気なメニューを入れていきます。

### お弁当メニュー紹介～にんじんおにぎり～

〈材料(10個分)〉

- 米…3合
- にんじん…小さめ1本(120g)
- 塩…小さじ1(3g)
- 醤油…小さじ2(12g)
- 酒…小さじ2(10g)
- いりごま…小さじ5(15g)

〈作り方〉

- ①にんじんをみじん切りにする。
- ②お米を研いでからにんじん、塩、醤油、酒を加え、3合のメモリの所まで水を入れる。
- ③30分ほど浸漬した後、もう一度よくかき混ぜてから炊飯する。
- ④炊き上がった後、いりごまを加えてよく混ぜる。
- ⑤10等分しておにぎりにする。完全に冷めてから弁当箱に詰める。