

～あおぞら保育園～

2020.10.1

～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、食事をしっかりととり、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♪

●好き嫌いとはなぜ起こる？……………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的反応

保育園ではこんな風になっています！

* 離乳食から広い味覚の土台作り

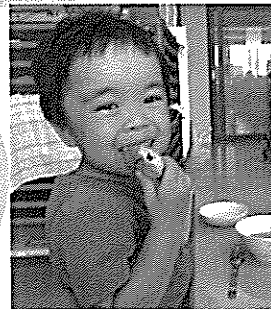
いろいろな味や食感に慣れることができるよう、食材の種類や味付けを工夫しています。



* 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作られるよう工夫しています。

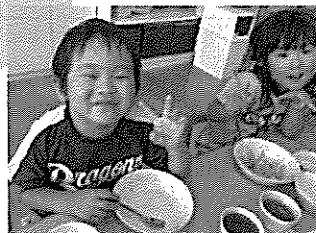
* 苦手なものは減らして挑戦

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」と目標を小さくして、食べることができたらたくさん褒めます。



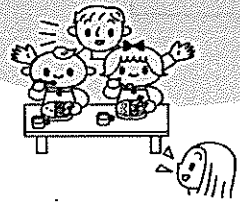
* 食べやすい調理法で

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。



* 友達と一緒に

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。



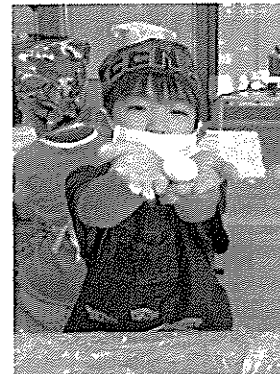
* 調理保育や菜園活動で食材に興味を
調理保育や菜園活動で食事作りにかかわると、苦手なものでも「自分で作ったから食べてみよう！」とチャレンジする気持ちが芽生えます。



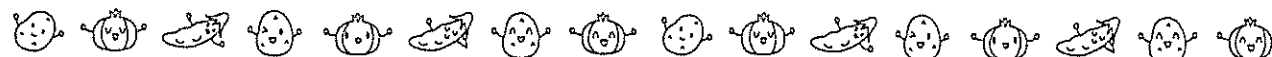
お月見団子作り

つき組さん

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、お団子と同じ大きさ・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。「こうしたほうがもっときれいじゃない??」と意見を出し合っていました。余ったお団子はきな粉をつけて試食しました。「すごくおいしい〜！」と味にも大満足でした♪



さつまいも掘り

10月8日は芋ほりの日です(雨天時は27日)。みんなで掘る楽しさや、穫れたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。掘ったさつまいもを「どうやって食べようか?」と考えるのも楽しみの一つです。穫れたさつまいもは11月の芋煮会で使用したり、各クラスで簡単な調理を行い、食べる予定です。

～さつまいもを使った給食レシピ紹介～

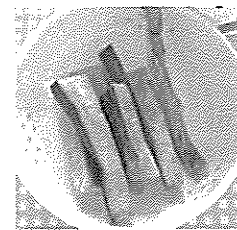
●芋けんぴ●

〈材料〉

- さつまいも…1本(150g程度)
- 揚げ油…適量
- メープルシロップ…小さじ2

〈作り方〉

- ①さつまいもを良く洗い、皮ごと棒状に切り、水にさらす。
- ②水を良く切り、油で揚げる。
- ③油をきって、メープルシロップをかけて和える。※メープルシロップのほかに、マーマレードや塩を振るアレンジもあります。



●さつまいものオレンジ煮●

〈材料(子ども6人分)〉

- さつまいも…2本(300g程度)
- オレンジジュース…3/4カップ(150g)
- 水…適量
- 砂糖…小さじ4(12g)
- みりん…小さじ2(12g)

〈作り方〉

- ①さつまいもは良く洗い、厚めのいちょう切りにする。(好みで皮付きでもOK)
- ②水を少し入れ、蓋をし弱火で柔らかくなるまで煮込む。
- ③砂糖とオレンジジュースを入れ煮込む。(この時、水分が多い場合は水を捨ててから砂糖とジュースを加える)
- ④最後にみりんを回し入れる。



●さつまいも蒸しパン●

〈材料(子ども6人分)〉

- 薄力粉…96g
- ベーキングパウダー…4g
- 牛乳…大さじ5強(78g)
- 卵…1/2個(25g)
- 砂糖…大さじ2(18g)
- さつまいも…1/3本(60g)

〈作り方〉

- ①さつまいもは良く洗い、1cm程度のコロコロに切る。(好みで皮付きでもOK)
- ②薄力粉とベーキングパウダーを混ぜてふるいにかけておく。
- ③卵、砂糖、牛乳を混ぜ、②と一緒に混ぜ、そこにさつまいもを加える。
- ④アルミカップ等に生地を入れ、20~30分程度蒸す。
※アレルギーが気になる場合、小麦粉を米粉に、卵と牛乳を足した量を豆乳に変えて、同じように作るすることができます。

