



給食だより

2022年10月（秋号）

浦安駅前保育園 栄養士



10月に入り、だいぶ過ごしやすくなりました。秋は実りの季節です。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない体を作りましょう。秋といえどもうひとつ、食欲の秋とも言いますね。夏の暑さによって失われた食欲が戻り、基礎代謝も上がるためエネルギーを補おうと、食欲が増すと考えられています。様々な食材を食べて、知る、良いチャンスになるかと思えます。きっかけのひとつとして、親子で一緒に食材に触れ合う機会を作ってみましょう。実際に触れることで食への興味が深まり、苦手な食材にもチャレンジしてみようという気持ちになります。保育園では、食育活動として野菜の触れ合いやクッキングを行っています。家庭で行う“食育”も子ども達にとっては大切な体験となります。



食材に触れる

食材に触れるだけでなく、においをかいだり、キャベツをちぎる音を聞いたり…五感で感じる体験ができると思います。スーパーに行って食材を見ることも食育のひとつです。

保育現場で実際にあった出来事ですが、おやつに茹でとうもろこしを提供すると、食べ方がわからないという子が何人かいました。とうもろこしにかぶりついて食べるということがわからなかったようです。粒がバラバラになっているもの（コーン缶など）しか食べたことがないのか、とうもろこしを見たことがなかったのか…。大人にとっては知っていて当たり前のこと子どもは知らないことが多く、大人が経験させてあげなければいけないことが多くあると感じました。

一緒に食べる、会話をする

この情勢になってから保育現場では子ども達にも黙食を伝えています。以前は、保育者も子どもたちと同じテーブルで給食を食べ、「これおいしいね」「これは〇〇って野菜だよ」など会話をしながら食べることができていました。食べ進みの悪かったメニューもお友達や先生が食べているところを見て食べてみようという気持ちになったり、食具の持ち方なども大人の持ち方を見て真似をしてみるなど、日常の食育のひとつとして行っていました。

保育現場ではまだ再開ができていないため、ご家庭でぜひこの取り組みを続けてほしいと思います。

※ご家庭でも感染対策に努めていることと思いますので、可能な範囲で取り組んでいただけたらと思います。

レシピ紹介 ～秋の豆乳スープ～

季節の食材に触れながら、親子で作ってみましょう！

<材料>

- ・玉ねぎ・きのこ類・さつまいも
- ・水・調整豆乳・塩・コンソメ

お好みの量で作ってください♪
水と豆乳の量は半量ずつくらいにすると美味しく出来上がります。

<作り方>

- ① 玉ねぎは皮をむいて洗い、食べやすい大きさに切る。きのこ類は、石づきを落とし、ほぐす。さつまいもは洗って、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にお湯を沸かし、①を入れ、火が通るまで加熱する。
- ③ 火が通ったら、調整豆乳を加え、塩、コンソメで味を整え、出来上がり。仕上げにパセリを振ると彩りが良くなります。

★玉ねぎの皮むき、きのこほぐし、野菜を洗う作業は、

実際に保育園でも行っている活動です。

ぜひ親子で一緒に取り組んでみてください♪

