

給食室の窓から

2021.8

ごはんを楽しく!! 年齢ごとの成長に合わせたお手伝いで、食への興味をぐんぐん高めてみましょう!



どんな食材がどのように調理されるのかを、手を動かしながら体験するのがお手伝い。食への関心を高めるきっかけになり、「食いたい気持ち」が自然と引き出されます。お手伝いをしたら、よく食べるようになったという事も多くあります。1～3歳でも楽しめることはたくさんあります。保育園でもクラスごとに食材に触れる機会を作っていますが、新型コロナの影響で以前のように気軽にできなくなっています。

ぜひ、お休みの日などに「お手伝いごはん」してみませんか。



こんなことをやってみよう

1歳児…五感（音や、匂い、感触）を刺激して、食べることへの興味を引き出す

手で触れる

・野菜やくだものをみて、触って、名前を覚える

手を動かす

・(大人と一緒に) キャベツなどをちぎる ・バナナやミカンなどの「皮をむく」など手指を使う

2歳児…やりたい気持ちがふくらんでお手伝いデビューにピッタリ!

手で混ぜる

・お米を研ぐ ・野菜を洗う 丸める ・パンやお団子などの生地を丸める

手でこねる

・白玉団子やクッキーなどの粉を使った生地をこねる

道具で混ぜる

・泡だて器でホットケーキやお好み焼きなどの生地を混ぜる

・スプーンで野菜をドレッシングなどで和える

3歳児…簡単な調理のお手伝いができる時期。大人と一緒に材料準備や加熱、盛り付け、一緒に食べるを楽しもう

握る

・ラップでごはんを包んで丸く握り、おにぎりを作る

飾り付ける

・ピラフやカップケーキなどの上に絵を描くようにトッピングする(野菜を型で抜くのも楽しい)

食品成分表が新しくなりました。

食品成分表ときいてもあまり身近には感じないと思いますが、加工食品やコンビニの商品などに表示されている栄養成分(エネルギーkcalやタンパク質g、脂質gなど)の数値の根拠となるもので、保育園の給食も食品成分表に基づいてお子さんの栄養面を考慮しながら献立を作ります。

今回の改定では、栄養素の測定が精密になり、エネルギー値の計算方法が変わったため、食事を評価する基準(物差し)が、これまで以上に確からしい物差しに変わりました。また、郷土食品や加工食品、調理別(煮る、焼く、蒸す、揚げるなど)の栄養価も加わり、現代食生活にいかされるものになっています。

専門的な資料ではありますが、みなさんの生活の中に少しずつ生かされていくので、この機会に「そんなものがあるのか～」と知っておいても良いのでは。

保育園では…

これまで食べていた献立を新しい成分表で栄養価の計算をすると、数値が少し違ってきます。多くはこれまでより数値が低くなる可能性があります、しかし、同じ献立ですから量や味、外観といったおいしさは何も変わりありませんし、お子さんの成長に必要な栄養は摂れていますので、安心して下さい。

ご家庭では…

昨年の12月に公表されたばかりなので、栄養成分表示に対応できていない企業や商品も多くあります。外食や中食(お惣菜をお家で食べること)の商品の栄養成分には「成分表2015」なのか「成分表2020」なのかが表示される事も考えられます。それは食品成分表が新しくなった影響です。