

給食室の窓から

2023.3

2月に予定していた「晩白柚(ばんぺいゆ)」を無事に提供することが出来ました。

1月～2月ごろに出荷される「晩白柚(ばんぺいゆ)」は熊本県八代市でしか栽培されていない世界最大級の柑橘類です。みたかつくしんぼ保育園では、晩白柚を提供するときに他の柑橘類と一緒に見て、それぞれの違いを体感してもらいます。今年は、ぶんたん・いよかん・オレンジ・レモン・温州みかん・金柑を準備しました。

どのクラスもまずは晩白柚の大きさに声を上げます。乳児クラスは、晩白柚を落とさないように先生と一緒に持ってみたり、小さな金柑を手にとって匂いをかいてみたりとそれぞれに楽しみます。幼児クラスでは、柑橘類の香りを「ちょっと苦いにおいがする。」「すっきりした香りだね。」などの感想が見られ、大きい順に持ち上げてみたり、小さい順から持ち上げてみたりと楽しんでいました。

食卓で色々な事を学ぶ子どもたち。保育園の給食が「気づき」や「興味・関心」に繋がってほしいと願っています。

好き嫌いはわがままですか？

子どもの好き嫌いに悩むご家庭は多いと思います。食べることの最大の目的は、生命維持のために必要な栄養素を摂取すること。人は、栄養素を体内に取り込むときに、「人にとって有益か！」「危害がないか！」を味覚で検知しています。子どもたちが健康に生きるためには、「正しい味覚」を育てることがとても大切です。

★味覚を育てる方法

1・接触頻度を増やす

苦味や酸味など、子どもが苦手な味を持つ料理でも、接触回数が増えると嫌悪感が薄れていきます。子どもが一口でも食べることができれば良いのですが、難しければ見るだけでもOK。家族がおいしいように食べている姿を見るだけでも効果があります。

<無理強い逆効果>

- ・食べないと遊びに連れて行ってあげないよ
- ・食べたら、おいしいいちごを食べさせてあげる
- ・食べるまで、このおもちゃでは遊ばないよ



2・いろいろな食品・味に触れさせる

同じものを反復して食べることで、安全が予測できるようになり、その安心感が嗜好性を生むと言われています。特に、低年齢児は、嗜好が定着しやすいため、より早い段階で経験することで、その傾向が顕著に表れます。正しい味覚を育てるためには、早い時期からいろいろな食品を繰り返し食べることが大切です。

3・調理の工夫で食べやすくする

子どもが苦手な味(苦味)を持つ食材には、それを抑える食材を組み合わせ、食べる練習をしましょう。



4・食べることを勇気づける言葉かけを

人は、「脳で食べる」と言われるほど、情報は食べ方に影響を与えます。「季節のトマトは甘くておいしいね！」「栄養がたくさん入っていて元気になるよ！」というような肯定的な情報を子どもに繰り返し伝えることは、健康な食品をおいしく食べることができる「味覚」を育てる上で効果があります。

5・五感を使って味わう



人は、五感(視覚・嗅覚・聴覚・触覚・味覚)を使って食べ物を味わっています。これらの全ての刺激を認識することで食への関心が高まり、味覚を育てることにつながります。