

給食だより 10月

函館共愛会保育部

栄養士

R6・10・1

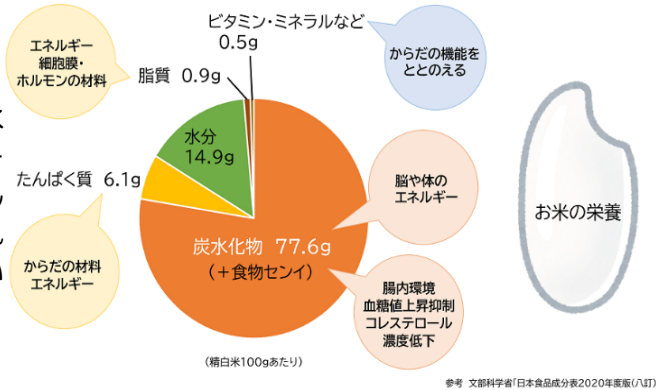
暑かった夏も終わりを迎え、秋の気配が感じられるようになりました。食欲の秋と言われるように、旬の食べ物がたくさん出回ります。毎日のように食べているお米もその中の一つで、スーパーやお米屋さんにも新米シールが貼ってあるお米を見かけるようになりました。旬の食材を食べ元気いっぱい秋を楽しみましょう。

お米パワーを見直そう！！

世間を騒がせていた米不足も、新米の登場により落ち着きを見せてきています。日本人の主食といえば“お米”です。お米は私たちのエネルギー源となりたんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。秋の味覚と合わせて、おいしい新米を味わいましょう。

体や脳のエネルギーになる

お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は体の中で分解され、エネルギーとして働きます。また、お米にはたんぱく質やビタミン・ミネラルも含まれており、栄養バランスの良い食品といえます。



どんな料理とも合う

お米は、淡泊な味でどんな料理とも組み合わせることが出来ます。お米を主食とし、主菜、副菜、汁物と組み立てをする日本型食生活を見直してみませんか？



よく噛むことができる

お米は粒になっているので、パンや麺などの粉よりもしっかり噛むことが出来ます。ゆっくりと消化吸収されるので、ごはんは腹持ちが良くインスリンというホルモンの働きがゆるやかになるメリットがあります。よく噛んで食べると甘い味がしておいしくなります。



こども園では10月に入ると新米が給食で出てきます。

ご家庭でも新米を食べてみてはいかがでしょうか。



子どもの食事の悩みについて

幼児期は自我の芽生えもあり、食の悩みが多く表れる時期です。「偏食」「むら食い」「遊び食べ」「食べるのに時間がかかる」などは、ほとんどの子どもに起こりうることです。子どもの心身の発達を理解した上でゆったりとした気持ちで向き合うことが大切です。

好き嫌いが多い

子どもは本能で味を選び好みしています。生命維持に不可欠なエネルギーを含む甘味、アミノ酸を含むうま味は誰もが好みます。その一方で、酸味は腐敗の味、苦みは毒の味と認識するため子どもは本能的に嫌がります。全ての味を受け入れるには、乳幼児期から食経験を積み重ねる必要があります。

口から出してしまう

レタスやきゃべつのような薄い食材や、弾力のある食材は、うまく噛むことができません。口から出してしまうことがあります。また、ネチョッとした食感や特有の風味を嫌がることも……。子どもの発達段階に合わせて、無理なく食べられるように調理しましょう。

小食で栄養不足が心配

主食・主菜・副菜をそろえて食べることを心掛けましょう。そして、たとえ特定のもの(野菜など)が食べられなかったとしても、「次の食事ですらう」といったように1日単位で考えて栄養バランスをとりましょう。子どもが成長曲線に沿って成長していることを確認しながら、心配しすぎず食事を楽しみましょう。もしも、気になることがあったら、一人で悩まず近くの小児科医に相談しましょう。

同じものしか食べてくれない

人には、自分の知らない新しいものに対して、恐れや不安を感じる場合があります。特に低年齢児では、離乳食で食べていたものでも、忘れて怖がる場合があります。子どもが嫌がると、つい遠ざけてしまいがちですが、たとえ食べなくても、見えるところに置くことを心がけましょう。信頼できる大人や友だちの食べる姿を見ることで不安な気持ちが和らぎ、挑戦する意欲がわきます。

食べないのは、何が原因・理由かよく観察してみると、子どもが安心して食べられる環境を整えることが出来ます。そして安心できる食卓になることで挑戦する意欲が出てきて小さなステップであっても実践する機会が増えてきます。実践は食べてみるということではなく、匂いを嗅いだり、触れてみたりして口に運ぶまでの過程を言います。一口食べるということは、とても大きなステップだということ意識してみると良いでしょう。

食べられるものを栄養素別にリストアップすると → 栄養状態を確認しやすいです

		今食べられるもの
炭水化物	ごはん	
	パン	
たんぱく	肉	
	魚	
	豆腐、豆類	
	卵	
	乳製品	
食物繊維	種実	
	海藻	
ビタミン	きのこ	
	いも	
ミネラル	汁もの	
	発酵食品	
	くだもの	
	その他	
	飲み物	
	お菓子	

《今月のためして料理：魚の竜田揚げ》

〈材料〉4人分

魚切り身・・・40g×4切 生姜・・・ひとかけ
正油・・・小さじ2 片栗粉・・・20g 揚げ油・・・適量

※魚は鮭、鱈、さば、かれい、赤魚などすきな魚を選んでください。

〈作り方〉

- ① 魚は水で洗い、水気を切っておきます。
- ② 生姜はすりおろし、しぼり汁を使います。正油と混ぜ合わせ、①の魚に漬けて20分くらい味をしみ込ませます。
- ③ ②に片栗粉をまぶし、170度くらいの油でカラッとなるまで揚げて出来上がりです。