

給食だより

離乳が進む後期食から幼児期にかけて食べられるものの種類が増えてきますが、同時に好きなもの、嫌いなものがはっきりしてくる時期でもあります。ご飯をなかなか食べてくれないときはどうしたらよいでしょうか。今回は、子どもの偏食について一緒に考えてみましょう。



好き嫌いとの違い

ある食べものに対して、極端に好き嫌いを示すこと。嫌いなものを食べなかったり、好きなものだけ食べる、好きなときにしか食べないことがあります。

偏食について



食べる力を育てて おいしく食べる子どもに

食事を楽しい時間に

「おいしいね」「食べられたね」と優しく声をかけながら、子どもと食事を楽しみましょう。嫌がる場合は無理に食べさせずに、子どもの声に耳を傾けることで、安心して食事に向き合うことができます。



調理や味つけの工夫

同じ食べ物でも、調理方法(煮る・焼くなど)や味つけ(和・洋・中)を変えてみることで食べられることがあります。食材を小さくカットして、少しずつ慣らしていく方法も効果的です。



お腹のすく習慣作り

たくさん遊び、決まった時間に食事をする中で、「お腹がすいた」という感覚をもつことができます。この感覚を繰り返すことで、食事のリズムができていきます。



食事に興味をもつ取り組み

野菜を育てる、収穫するといった、食べ物に関わることや、買い物・盛りつけなど、食事の準備を手伝ってもらうことで自分が食べるものに興味がわいてきます。



偏食の原因で正しいものはどれ？

- ① 味覚がすどい
- ② 口の機能が未発達
- ③ 食べ慣れないものへの警戒心



【答え】①②③ 全て

子どもの味覚は大人よりすどく、特に苦みや酸味を敏感に感じ取ります。また、口腔機能が未発達のため、うまく噛み切れない、飲み込めないことがあります。初めての味は、何度も経験することで慣れていきます。

偏食は、一時的なことが多く、成長とともに改善していく傾向にあります。様々な食経験を重ねることで、苦手だったものも、だんだんと慣れて食べられるようになっていきます。焦らずにゆっくり見守っていきましょう。



秋が旬の魚



サバやサンマなどの青魚は、秋～冬に旬を迎えます。青魚に多く含まれる栄養成分のDHA・EPAは生活習慣病の予防や血液循環の向上、記憶能力の向上といった様々な効果が期待されています。

サバ



名前の由来

大きな口を持ちながらも、他の魚に比べて歯が小さいことから、「小（サ）歯（バ）」と名付けられたと言われています。

ことわざ

「サバの生き腐れ」

サバは傷みやすく、見た目は新鮮に見えても、実は中身が腐り始めており、お腹を壊すことがあるという意味。見た目と中身が違う危険性があるため、しっかりと確かめる必要があるという言葉です。

サンマ



名前の由来

細長い魚を意味する「狭真魚（サマナ）」が変化して「サンマ」になったと言われています。秋を代表する魚で、銀色に輝く魚体が刀を連想させることから、「秋刀魚」と書くようになりました。

ことわざ

「サンマが出ると按摩（あんま）がひっこむ」
サンマが出回る秋になると、過ごしやすい季節になることと、皆が栄養豊富なサンマを食べて元気になるため、按摩（マッサージ）に頼る人が少なくなるという言葉です。

どうしてサケの身は赤いの？

豆知識

サケは本来、白身魚なのです！

餌となるエビやカニなどの甲殻類には「アスタキサンチン」という色素が含まれておりサケは筋肉中に多くのアスタキサンチンを蓄積させるため、身が赤いとされています。産卵のため故郷の川へ戻ってくる「秋鮭」の旬は、9月～11月です。



《季節メニューのご紹介》

子どもと楽しもう！

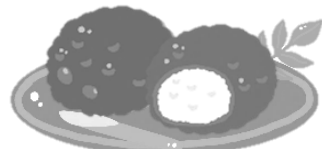
● お手軽 白玉ミニおはぎ ●

【1人分の材料】

- ・白玉粉…30g
- ・豆腐…30g
- ・砂糖…小さじ1
- ・ゆで小豆（缶詰）…適量

【作り方】

- ① 白玉粉に豆腐・砂糖を加えて混ぜ合わせ、耳たぶくらいの硬さになるようにこねる。
硬ければ、水を少し加えてこねる。
- ② コロコロに丸めて沸騰しているお湯に入れ、浮き上がってきてしばらくしたら、冷水にとる。
- ③ 水気を切ったゆで小豆（缶詰）で②を包み、器に盛り付けたら完成！



イラストはイメージです。



小豆は、昔から邪気を払う効果がある食べ物として伝えられており、それが先祖の供養と結びついたと言われているんですよ！

