



# 給食だより

2024年3月号



今年度もあとわずかとなりました。1年前と比べるとからだが大きくなり、できることも増えて、成長したなと感じることも多いのではないのでしょうか。

毎日元気に過ごすためにはバランスのよい食事が大切ですが、好き嫌いがあることも少なくありません。好き嫌いが起こる原因や対処法を知って、楽しく食事をしていきましょう。

## 食べ物の好き嫌いはどうして起こる？

### 本能

本能的に「甘味・塩味・うま味」は『おいしい』と感じ、「苦味・酸味」は『毒物』『腐敗物』など危険なものだと感じる。

ピーマンやほうれん草などの野菜の苦味や、酢の物の酸味が苦手(嫌い)になる。

### 環境

今までに食べたことのない新しい食べ物に対して、『不安』や『恐怖』を感じる。

あまり食卓に並ばず、口にする機会が少ない食べ物が苦手(嫌い)になる。

### 感受性

記憶や経験に影響を受ける。

食べたらおなかが痛くなった、のどに詰まりそうになった、食べなさいと叱られた、などの嫌な経験や悲しい記憶が残っている。

においや見た目(姿、大きさ、量)に戸惑うと、食べられないと感じる。

## こどもの味覚

口腔内には「味蕾」という味覚のセンサーがあり、食べ物に含まれる化学物質を感じて、味を感じます。

こどもの味蕾の数は…

**約 10000 個！！**

味蕾はこどものころに増え、大人になると、半分ほどに減ってしまいます。

味蕾の数が多いほど味に対して敏感なので、

大人が「苦くない」と思っても、こどもは「苦い！！」と感じることがあるのです。

## 嫌いな食べ物の対処法

### その① 慣れる！

食べなくても食卓には並べましょう。周囲の人が食べているのをくり返し見ることで「食べ慣れたもの、見慣れたもの」という安心感がうまれます。

### その② 楽しい記憶にする！

友達と一緒に食べられて「嬉しかった」、料理のお手伝いをしたら「食べられた」など楽しい記憶と結びつけましょう。

### その③ 食べやすくする！

かみにくいものは「切り方やかたさを調節する」、飲み込みにくいものは「とろみをつける」、苦味やえぐ味は「だしや調味料を使ってやわらげる」などの工夫をしましょう。

食べ残してしまう理由には好き嫌いのほかに、1回の食事で食べられる量には個人差があるということもあげられます。時には「時期が来れば食べられるようになるかも」と、少しおらかな気持ちで見守ることも大切です。



# ひなあられ



ひなあられは「甘い?」、「しょっぱい?」  
味も形も東西で全然違います。ひなあられの由来や色の意味なども含めてご紹介します。

## 関東

米を爆ぜて作ったポン菓子を砂糖などで味付けしたもの。日頃からお釜に残ったご飯粒を保存しておき、その干し飯をあぶって作ったのが由来の1つにあります。

## 関西

もち米を原料としたあられを、直径1cm程度の丸い形にして、醤油や塩などで味付けしたもの。ひな祭りに欠かせない「菱餅」を砕いて炒ったのが始まりとされています。砂糖衣やチョコレートでコーティングされたものもあり、バラエティに富んでいます。

## 名古屋

円柱形のものや丸いものがあり、甘い味付けになっています。

## ひなあられの色

赤(桃)色は血や命、緑色は木々の芽吹き、白色は雪の大地を表していて、自然のエネルギーを得られるようにという意味が込められています。

これに黄色を入れて春夏秋冬を表す場合もあり、一年を通して娘の幸せを祈るという意味が込められています。

## ひなあられのルーツ

昔の日本で「雛の国見せ」といって、女の子たちが雛人形を連れて野山や海辺、川辺に遊びに行き、人形に春の景色を見せてあげるという風習があり、その時に春のごちそうと一緒にひなあられを持って行ったと言われていました。

## 《季節メニューのご紹介》

### ● 簡単いちご大福 ●

【材料 4個分】

A: 切り餅 100g みりん 50g 水 30g 片栗粉(適量)  
あんこ 140g (白あん、粒あん、こしあん お好みでOK) いちご4粒

【作り方】

- ① いちごはへたを取り、水洗いして、ペーパーなどで水分を取る。
- ② あんこは4等分に分けておく。
- ③ バットなどに片栗粉を広げておく。
- ④ Aをフライパンに入れ、弱火で火にかけ、練り合わせて、柔らかくなれば、③に広げて移し4等分にする。
- ⑤ ④→あんこの順で平たく広げ、その上にいちごをのせ丸く包み込む。



おもちを使って簡単にできるので、お子様と作ってみてください!