

給食だより

2021.12月号
栄養士 磯 友紀恵

子どもの食べる意欲を育てよう

子どもが毎日楽しくごはんを食べてくれたらうれしいですね。しかし、実際には、1歳を過ぎると「好き嫌い」や「遊び食べ」が始まり、「しっかり栄養をとれている？」と心配になることもあるようです。今回は、子どもの成長に合わせた食事支援の方法をお伝えします。毎日の食事で、子どもの食べる意欲を育てる食育を実践しましょう。

★子どもの発達を理解して支援する

1・子どもが集中できる環境をつくる

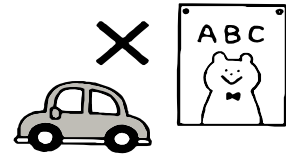
この時期の子どもは、気になることがあれば、すぐに食事から気がそれて、食べる意欲が低下してしまいます。環境を整えて、食事に集中させてあげることが大切です。



温度や湿度
風通し・光



いつもの場所・机・椅子



子どもの目に入る場所に
貼るもの・置くものにも注意

2・気持ちを切り替えるルーティーンをつくる

子どもは、言葉を理解して、行動したり、気持ちを切り替えることが苦手です。食べる意欲を持たせるためには、食事の前の行動を定型化して、食事に向かう習慣を身につけさせるのが効果的です。



トイレに行く



手を洗う



エプロンをつける



あいさつをする

3・初めてのものは、食べ慣れた味・器で提供する

子どもには、「初めてのものを避ける」という、防御本能が備わっています。これは1歳を過ぎると強まり、2～6歳でピークに達します。子どもが少しでも安心できるように工夫して、食べる意欲を引きだしましょう。



食べ慣れた味・風味にする



食べ慣れた料理に加える



いつもの器に入れる



★子どもの「好き嫌い」を理解して支援する

1・子どもが苦手な味はゆっくり練習

人には、生まれながらに、生きるために有益なものを「好き」と感じ、有害なものを「嫌い」と感じる能力が備わっています。毒や腐敗のシグナルともなる「苦味」や「酸味」は、喫食回数を増やすことで、自分から意欲的に食べることができるようになります。

安全で有益！

甘味
うま味
塩味（低濃度）



子どもが好きな味・・・受け入れやすい

害があり危険??

酸味
苦味



子どもが苦手な味・・・練習が必要

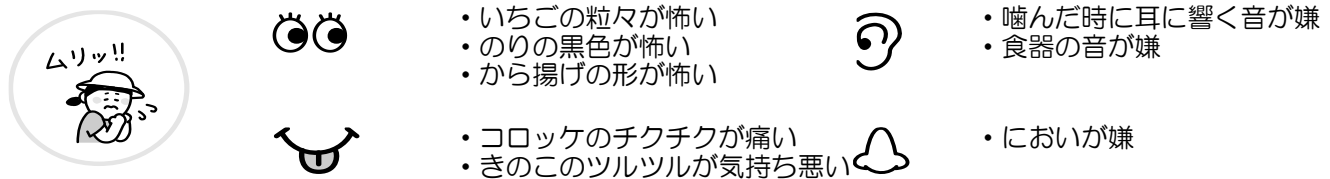
2・苦味を強く感じる場合は、無理強いNG

苦味を感じる最低の濃度は、人によって1000倍から1万倍程度も異なることがあります。苦味がある野菜を嫌う場合は、苦味を抑える食材を組み合わせる練習しましょう。



3・敏感になって嫌がる時には、おおらかな気持ちで見守る

食経験が少ない子どもは、何かに極端に反応して、食べることを拒否する場合があります。今まで平気だったものが、急に気になり、その時だけ嫌がることもあります。そんな時には、無理強いしたり、否定しないことが大事。おおらかな気持ちで見守ってあげましょう。



★効果的な食育

見る・触れる機会を増やす



おいしく食べる姿を見せる



楽しい記憶と結びつける



出典：わんぱくランチ

😊豆腐の揚げ団子😊～給食メニューから

<材料> つくりやすい分量

- ・豆腐 1丁
- ・鶏ひき肉 100g
- ・長葱 10cm
- ・卵 1個
- ・芽ひじき 10g
- ・片栗粉 30g
- ・塩 小1
- ・揚げ油 適量
- ・しょうゆ 適量

<作り方>

- ①豆腐を水切りする。
(500Wのレンジで2~3分加熱してもできます。)
- ②芽ひじきを水でもどす。(7~8倍にふくれます)
- ③長葱をみじん切りにする。
- ④ボールに水切りした豆腐、ひき肉、芽ひじき(ザルにあける)、卵を入れ混ぜる。
- ⑤④に片栗粉、塩を入れさらによく混ぜる。
- ⑥小判型に形を整え、180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑦出来上がり!しょうゆをつけて食べよう!

園では、しょうゆをつけて食べますが、てりやきソースやおろしソースでもおいしくいただけます。