

給食だより

2023.4月号
管理栄養士 後藤樹里

給食をおいしく食べる

こどもは、毎日の生活と遊びの中で様々な体験を積み重ねて、健康的な嗜好と食習慣の基礎を築きます。給食はまさに「食べる教材」です。園では、「おいしく食べる」ことができるように、様々な点に配慮しながら食事支援をしています。

★「おいしく食べる」ために大切な3つの要因

園では、行動に影響を与える「3つの要因（前提要因・強化要因・実現要因）」に配慮し、積極的に働きかけることで、「おいしく食べる」という行動を増やすように努めています。

★【前提要因】食べる「きっかけ」を大切にする

1・繰り返しの体験を増やす

社会心理学者のロバート・ザイアンスは、繰り返して刺激にさらされると、その刺激に親近感が増すことを実験で示しました。これは、まさに「見れば見るほど好きになる」「食べれば食べるほど好きになる」ということです。給食では「見る・触れるだけ」といった行動も大切にしながら、健康的なものをおいしく食べられる嗜好の獲得をめざしています。



2・慣れ親しんでいる「うま味」の活用

母体の羊水や母乳には、昆布と同じうま味成分の「グルタミン酸」が含まれています。子どもたちにとって、このうま味成分は生まれる前から親しんでいる安心できる味です。園では、昆布が入った出汁を使って、おいしく食べられるように工夫しています。

★【強化要因】食べる意欲を育てる働きかけ

友達との会話や、友達が食べる姿を見ること。そして保育士の態度や励ましは、子どもの「食べてみよう！」という気持ちを育みます。また、実際に食事づくりに関わったり、給食を作る人と触れ合うことも大切にしています。



毎月配布する「予定献立表」について

子どもたちのために考えられた「乳幼児用の献立」です。ぜひご利用ください。

- ☑ 子どもがおいしく食べられる料理の組み合わせがわかる！
- ☑ 必要な栄養素（量）を補うことができる食材の組み合わせがわかる！
- ☑ 給食で使用されている食材がわかる！

*近年、食物アレルギーが増えています。集団で保育している園で初めて食物アレルギーを発症することがないように、食べたことがない食材は家庭で事前に食べて、症状がないことを確認してください。

★【実現要因】食べやすさへの配慮

1・「苦手な味」を減らす調理の工夫

子どもが苦手な苦みやえぐみは、「浸水や加熱」などで可能な限り取り除きます。また、酸味については、「果物の酸味」なども利用して、無理なく食べ慣れることができるように工夫しています。



2・子どもの咀嚼・嚥下機能に合わせた形態

歯が生えそろっても噛む力が十分でない子どもは、噛み疲れて食べ飽きてしまうことがあります。食材や料理のおいしさを十分に味わうことができるように、口腔内の発育などに配慮して、年齢に合わせた形態で提供しています。

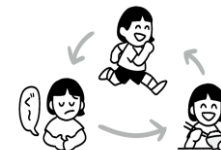
3・子どもの発達に合わせた食具の選択



食具使用のベースには個人差があります。「みんな一緒」ではなく、それぞれの子どもの成長に合わせて進めます。子どもの身体機能の発達に配慮するとともに、子どもの自立心の芽生え、自主的に食べようとする姿も尊重しながら支援しています。

4・空腹を感じるリズムづくり

おいしく食べるためには、空腹や食欲を感じ、それを満たす心地よさを知ることが大切です。園では、規則正しい生活の中で、身体を十分に動かすことができる時間を設けて、食欲アップにつなげていきます。



★食環境を整える

園では、穏やかな雰囲気の中で、子どもたちが集中できる食環境づくりを心がけています。



こども園のおやつメニュー



<手作りねぎせんべい>

- | | | |
|--------|-------|-------------------|
| ぎょうざの皮 | 20枚 | ①あさつきをみじん切りにする |
| しらす | 30g | ②しらす・あさつき・かつお・チーズ |
| あさつき | 10g | マヨネーズを混ぜる |
| かつおぶし | ひとつまみ | ③餃子の皮を広げ、②をうすくぬる |
| とけるチーズ | 40g | ④オープンで170℃10分焼く |
| マヨネーズ | 40g | |

(園では卵を使っていないマヨネーズ風ドレッシングを使用しています)

オープントスターで焦げ目がつくまで焼いてもOK