



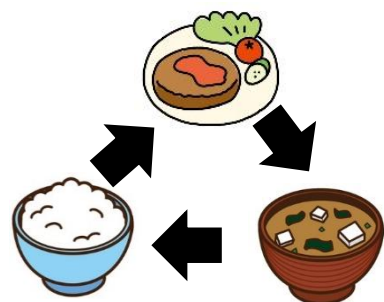
食事だより

令和4年度2月号
社会福祉法人 童心会
柏さかさい保育園 管理栄養士 住吉 順子

節分を過ぎるともう「春」といわれますが、まだまだ寒い季節は続きます。節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気をつけるという意味もあります。毎日の食事では栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

「三角食べ」と「ばっかり食べ」

三角食べとは、例えばごはん→おかず→おみそ汁→ごはん、繰り返し、全体をまんべんなく、均等に食べていく食べ方のことです。ばっかり食べとは、ある1品のみを食べ続け、食べ終わるとまた次の1品に進み、これを繰り返していく食べ方のことです。子どもの場合、好きなものばかり食べる「ばっかり食べ」になりやすい傾向があります。どうしても、好きなものや食べたことがあるものが入ると、そればかりを食べてしまうのです。



離乳食期では、食べることでできる食材も限られており、気に入ったものだけを食べることはよくあります。

しかし、味や食感を覚えるためなので、離乳食期の「ばっかり食べ」はあまり気にしなくてもよいでしょう。1歳を過ぎてくると、自己主張もできるようになり好き嫌いの表現もできるようになってきます。好きなものしか食べなくて栄養が偏らないように色々なものを食べてもらいたいと思っています。

三角食べのメリット

- ① **栄養バランスが良くなる。**
まんべんなく食べることができます。その事により、栄養のバランスも良くなります。
- ② **味の深みや幅を広げていくことができる。**
ごはんやおかずを順繰り食べ、口の中で料理を混ぜ合わせることによって、味付けを口内で調節することができます。これを「口中調味」と言います。
口中調味を行うことで、味の深みや幅を広げることができ、味覚も養われます。
- ③ **脳を活性化する。**
咀嚼(そしゃく)がきちんと行われると、脳内の血流が増え、神経活動が活発になります。そして、脳の運動神経や感覚神経、前頭野、小脳などが活性化され、子どもの脳の働きを良くしてくれます。



～デメリット～

▲食材が混ざるのを嫌う子は食事が苦痛になるということもあります。

おなじものばかりを集中して1品ずつ食べていくのではなく、色々なものを順番に食べていくように心がけて食事の時間を楽しく過ごしていきましょう。

「三角食べ」を上手にできるようになるには

好き嫌いを減らすことが大切になります。

そのためには、

- 大人と一緒に食卓を囲む。
子どもは大人の食べている様子を見て、美味しそう！食べてみたい！という気持ちになり、まねすることが多くあります。
- 一緒に料理をしてみる。
- 子どもに野菜を洗ってもらう・ちぎってもらう・混ぜてもらうなど一緒に行うことで、普段苦手だったものも食べられるようになります。



福を呼ぶ豆まき



節分の豆まきは季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。その時に使われるのが、大きな豆=「大豆」です。大豆はぶつけた時の音も大きいので、悪霊を祓うのに最適で、魔の目(魔目=まめ)に豆をぶつけて魔を滅する(魔滅=まめ)にも通じます。ただし、豆まきに用いられる豆は炒り豆でなくてはいけません。これは、生の豆を使って拾い忘れたものから芽が出てしまうと縁起が悪いとされているからで、「炒る」が「射る」にも通じます。つまり、「豆を炒る」=「魔目を射る」で「魔滅」となるわけです。

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには窒息や誤嚥(ごえん)のおそれがあるため食べさせないように消費者庁より注意が出ております。園では『大豆入りしらすご飯』として提供致します。



味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麴と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麴の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってできます。麴は主に「米麴」「麦麴」「豆麴」と3種類あり、地方によってこの麴を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにとても適したものなのです。



●今月の食育

料理によっていろいろ食感が変化する【れんこん】です。

れんこんは、美肌効果や疲労回復効果のある**ビタミンC**、血圧を下げ高血圧予防・利尿作用でむくみ対策に効果のある**カリウム**、便秘予防やコレステロールなどを体外に排出して高血圧予防に効果のある**食物繊維**などを多く含みます。

