



# 食事だより

令和4年度7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

梅雨が明けてしまいましたね。夏はきゅうりやなすなどの野菜がおいしい時期。子どもたちに夏野菜の美味しさを伝えられるように食育活動にも取り組んで行きたいと考えています。気温が高い日も続くため、暑さ対策を考えつつ、体調管理に気をつけながらおすごしください。

## 食事に対する意欲をだすには ～食事の楽しさ～

乳幼児の食べることは、栄養を摂るのはもちろんですが、生涯の生活と健康に関わる「食」のスタート地点という意味で大切です。食は生涯にわたる命の源。だからこそ乳幼児期には「食べることは楽しい」という気持ちを育てることが大切です。

### ★おなかが空いた状態で

#### 食事の時間を迎えましょう

一番大切なのは、食べる前はおなかが空いているという事です。空腹だと少し苦手なものでも食べられたりします。一日の生活リズムは「朝型のリズム」を心がけましょう。起きる時間をだいたい決めると、楽しく遊ぶ・ぐっすり眠る・食べるというリズムが自然に整います。食事やおやつを決まった時間以外にダラダラと食べてると、食欲に影響します。おやつやジュースの摂りすぎになっていないですか？

### ★苦手なものを強制しない

食べたくないものを無理強いしてしまうと、余計に嫌いになってしまうものです。

子どもは「食べて！」「ちゃんとカミカミしなさい」と押し付けられるほど食べないものです。それよりも興味を引くような声かけ、「どんな味がするかな？」「どんな匂いがする？」や「もう一口食べてみようか」と励ましたり、「食べられたね」と褒めたりすると、食への興味が湧いて食べられるようになっていきます。

### ・・・食事作りや準備に関わりましょう

子どもたちは、お手伝いが大好き。お手伝いなどの実体験を通して食べものを身近に感じる事が大切です。畑やプランターに野菜を植えたり、水やりなどのお手伝いをしたりすれば、収穫する喜びは大きいものです。また、お手伝いの後には「お手伝いをありがとう。」と感謝の気持ちを伝えれば、子どもはとても嬉しくなるものです。満足感や達成感を得る経験ができます。園庭では、さくら・ひまわり組さんが野菜(なす・ピーマン・南瓜)を育てています。



### ★見慣れる、食べ慣れる



1、2歳より、3歳のほうが好き嫌いの困りごとが増えます。それは3歳になると食べられる食品数が多くなるからです。子どもは食べ物に対する警戒心が強く、初めて見るものには恐怖心を持つ「新奇性恐怖」があります。離乳期にいろいろな食品に親しみ、見て、触って、自分で食べようとする意欲を大切に、味覚や匂い、音、見た目、歯ごたえ等五感を使っておいしさの発見を繰り返す経験が重要です。

### おままごとから学ぶ

砂場などで、葉っぱや木の実を食べ物に見立ててお料理作り、お部屋でおままごと用のおもちゃの野菜を切ったり、フライパンで炒めたり・・・子どもは家庭での台所のようなすをよ～観察しています。おままごとのイメージは台所に立つお母さんの姿なのです。



## 7月7日は七夕

七夕というと、織姫と彦星が年に一度、天の川を挟んで会うというロマンティックな説話が思い浮かびます。この星祭の行事は中国から伝わった五節句の一つ。七夕の日には、いろいろな願い事を書いた短冊を笹の葉につけたりします。昔は、「1月15日のお粥」「5月5日のちまき」と同じように、悪いことが起きないようにと願いを込めて「さくべい」という食べ物を作り、7日の夜に食べていました。「さくべい」は、小麦粉と米の粉を練って細くヒモのようにしたものを、縄のように2本合わせて作ったお菓子で、「麦なわ」とも呼ばれていました。よく七夕のときにそうめんを食べたりするのは、この習慣からきているようです。

## 野菜を好きになろう！

7月に注目するのは・・・

### 『とうもろこし』



### たなばたメニュー

- ・七夕うどん
- ・チキンナゲット
- ・ほうれん草の和え物
- ・パン缶



## 食育予定

- ・7/1 ひまわり 夕涼み会
- ・7/6 枝豆(たんぼぼ・ひまわり)
- ・7/11 パイナップル観察(さくらわくわくアート)
- ・7/12 とうもろこし(すみれ・さくら)



## おすすめレシピ

### 〇とうもろこしごはん

〈材料〉

- |        |      |            |
|--------|------|------------|
| 米      | 3合   |            |
| とうもろこし | 1本   | →コーン缶でも可   |
| かつおだし  | 大さじ1 | } めんつゆで代用可 |
| 塩      | 少々   |            |
| 醤油     | 小さじ1 |            |

〈作り方〉

- ① とうもろこしの実を芯から外す
- ② 炊飯器にお米・調味料・水・①の芯・実をいれ炊飯
- ③ 炊き上がったら芯を取り出し、軽く混ぜる

※コーン缶の際は調味料を入れて炊いたご飯に混ぜてもできます  
※保育園ではおにぎりにして提供しております