



きゅうしょくだより



9月号 大立寺幼稚園・子どもの家保育園

日頃の給食について

8月の給食委員会から

ひよこ ・暑さのためか、幼児食の園児は食欲が低下しているようですが、無理のないように個人に応じた対応で進めていきたと思います。
・枝豆やとうもろこしは、喜んで食べていました。

未満児 ・食欲も落ちずに、おかわりしながら意欲的に食べています。
・「ゴーヤチャンプル」と「春雨サラダ」の組み合わせは、食べ難かったようです。
・「千切大根もち」の味付けが薄かったです。
・各クラス別におかわりを準備して頂いて、ありがとうございます。

以上児 ・夏休みになり、縦割り保育で給食を食べています。お互いに良い刺激を受けながら、楽しく食べることができています。また、食べる早さや座り方なども参考になるようです。
・みんなでグループになって給食を食べているので、コミュニケーションがとれて良かったです。
・給食を食べる前に、「もぐもぐを10回」と言ってよく噛んで食べるようにしています。
・「ゴーヤチャンプル」や「スタミナサラダうどん」は、食べるのに苦戦していました。

保護者 ・先日給食でピーマンが食べられたようです。4月に比べると、随分野菜が食べられるようになりました。これも先生方のご指導のおかげと思います。
・先月の給食だよりについての「豆乳もち」を、家で作ってみました。丸めるのに少し苦戦しましたが、おいしく出来上がりました。
・「給食で納豆を食べれたよ」と言っていたのですが、家では納豆は食べないです。やはり、給食はみんなで食べるので、残さずに食べれるのだと思います。
・先日テレビを見ていると、「給食のおかげで肥満児が抑えられている」と説明されていました。給食や食育にいろいろと力を入れて頂いて、ありがたく思います。

園長先生 ・今年度は残食が減らないことが悩みです。昔は少し嫌いなものでも我慢して食べていました。最近はいろいろな環境で子ども達も育っているため、完食することが難しくなっています。先日の年長組のお泊り保育の時も、頑張ってお腹いっぱい食べてくれたのですが、無理な園児がいました。楽しみながら食べる事、給食を残すことはもったいないこと、命を捨てることにつながることを教えながら、年長組には、せめて卒園する頃には残食がなくなることを目指していきたいと思っています。
・和風や洋風のおやつを提供して頂いていますが、最近「細巻き」や「いなり寿司」が入っていないように感じますので、よろしくお願いします。

各クラスの残飯量をお知らせします。(1ヶ月合計の残飯量/1日の平均残飯量) 7月の残飯量です。

・ひよこ組	5659g/282g	・未満児	3756g/187g
・もも組	3079g/384g	・すみれ組	3010g/376g
		・さくら組	876g/109g

味覚は子どもの頃に決まるらしい……



味覚は「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」の五味があるとされていて、それぞれが、いわば信号としての役割を持っています。

- 甘味・・・エネルギー源である糖の存在を知らせる
- 塩味・・・体液のバランスに必要なミネラル分の存在を知らせる
- 酸味・・・腐敗している、果物などが未熟であることを知らせる
- 苦味・・・毒の存在を知らせる
- うま味・・・体をつくるのに必要なたんぱく質の存在を知らせる



このように、味覚とは生きて行くために必要なものを識別する能力です。食べ物のおいしさを評価する機能は生まれつき持っているものではなく固定されているものでもありません。小さい頃からいろいろな食べ物の経験(食経験)が豊富な子どもほど、いろいろな食べ物をよく食べることがわかっています。しかも、胎児のころからの食経験が関係していると言われています。胎盤を通じて胎児は食べ物の味覚を感じているのです。なので、妊娠中に、お母さんは自分のお腹の子どももこの味を感じていると思って、しっかりと健康的な食事をするのが大事になります。

◆たくさんの素材を、繰り返し食べさせて「安心の味」に定着させる◆

子どもの味覚の幅を広げるには、具体的に何をしたらいいのでしょうか？ 3つのポイントに絞ってお伝えします。

(1) たくさんの素材の味を経験させる

たくさんの味といっても、各国のいろんな料理ということではありません。基本的には和食です。だしの味をつけて、様々な食材にチャレンジしてください。

※注意⇒ケチャップ・マヨネーズ・ソース・ドレッシングは素材の味を隠してしまうので、離乳期は封印を。
味覚は3歳までに決まると言われていますので、この時期に調味料に慣れてしまうと、大人になっても濃い味を好むようになるので注意しましょう！

(3) 食事が楽しいと感じる環境づくり

毎日の離乳食作りでお母さんがヘトヘトになっていると子どもにも伝わってしまい、食事が嫌になってしまいます。あまり頑張り過ぎないことも大切です。家族の食事も同様です。
家族全員で食卓を囲んで、「食事は楽しいもの」であることを教えてあげたいものです。多忙な共働き家庭の場合、せめて、朝だけでも一緒に食卓を囲むといいですね！

(2) 繰り返しの摂取で味を学習させて、嗜好を安定させる

砂糖や油と並んで、実はかつおだしのうまみも痛みつき食材の一つです。離乳期からのかつおだしのうま味は舌に擦り込んでおくことで、将来、砂糖や油といった体にとって良くない痛みつきのおいしさに走ることを防いでくれます。

今の子ども達は食の多様化で和風だしのおいしさが擦り込まれにくい状態です。人は続けて食べるものには安心のおいしさを感じるようになり、しかも早くから与えるほどその傾向が顕著です。だしの味、ご飯の味、葱や大根の葉味などは、繰り返し食卓に上げて安心の味にしてあげたいものです。

人の感じる「おいしさ」は、いくつかあります。そのうちの一つが「安心のおいしさ」です。小さいころから味覚に擦り込まれた味に対して安心感を覚え、それをおいしいと思うことです。いわゆる「おふくろの味」のおいしさのことです。これに対極にあるのが「痛みつきのおいしさ」です。食べると快楽が生まれ、おなかがすいていなくても食べてしまうおいしさです。これは砂糖や油脂に代表されます。過剰摂取は体に良くないので依存性があるため、厄介なおいしさです。わたし達にできることは、たくさんの「安心のおいしさ」を教えてあげて、「痛みつきのおいしさ」をできるだけ減らしていくことなのではないかと思います。