



もぐもぐ通信～子どもの食メモ～

《 食べ物の好き嫌いについて 》

2022/05月分  **献立表**  中山保育園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
2	月	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、メンチカツ、トマトサラダ、麩のすまし汁、豆乳プリン	牛乳、せんべい類
3	火		憲法記念日	
4	水		みどりの日	
5	木		こどもの日	
6	金	お茶(牛乳)、小魚	チキンカレーライス、イカリングフライ、ツナサラダ、みかんゼリー	牛乳、せんべい類
7	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
9	月	お茶(牛乳)、小魚	【ユニバーサル献立】ごはん、さばの塩焼き、じゃがいもの煮物、豆腐みそ汁、果物	牛乳、せんべい類
10	火	お茶(牛乳)、小魚	味噌ラーメン、春巻き、もやしとニラの和え物、果物	牛乳、野菜ポッキー
11	水	お茶(牛乳)、小魚	【遠足】おにぎり、鶏肉の唐揚げ、たこさんウインナー、スマイルポテト、ブロックリーのおかか和え、ポックンゼリー	オレンジジュース、おかし
12	木	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、豚肉のごま焼き、きゅうりの酢の物、春キャベツのみそ汁、果物	のむヨーグルト、ビスケット類
13	金	お茶(牛乳)、小魚	黒パン、鮭のオーロラソース、レタスのサラダ、ABCスープ、果物	牛乳、お米de国産いちごのスティック
14	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
16	月	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、鱈のカラフルマリネ、きゅうりのなめ茸和え、ワンタンスープ、果物	牛乳、せんべい類
17	火	お茶(牛乳)、小魚	スープパグッティ、ミートボール、キャベツサラダ、ソファール元気ヨーグルト	牛乳、元気パン
18	水	お茶(牛乳)、小魚	【ユニバーサル献立】ごはん、鶏肉の照焼き、チンゲン菜の和え物、里芋のすまし汁、果物	牛乳、せんべい類
19	木	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、イカ天香味ソース、キャベツの昆布あえ、たぬき汁、果物	のむヨーグルト、ビスケット類
20	金	お茶(牛乳)、小魚	レーズンパン、鶏肉のマーマレード焼き、かぼちゃサラダ、コーンスープ、手作りゼリー	牛乳、おさつスティック
21	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
23	月	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、豚肉の香味焼き、ごぼうサラダ、若竹汁、果物	牛乳、せんべい類
24	火	お茶(牛乳)、小魚	カレーうどん、エビカツ、ほうれん草のおかか和え、果物	牛乳、おやつあんパン
25	水	お茶(牛乳)、小魚	【ユニバーサル献立】ごはん、豆腐ステーキ、芋の煮っごがし、さつま汁、果物	牛乳、せんべい類
26	木	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、豚肉のかりん揚げ、もやしと油揚げのごま酢和え、すまし汁、手作りゼリー	のむヨーグルト、ビスケット類
27	金	お茶(牛乳)、小魚	パインパン、マカロニチキングラタン、ブロックリーサラダ、ポークビーンズ、果物	牛乳、きなこげんこつ
28	土	牛乳、小魚		お茶、おかし
30	月	お茶(牛乳)、小魚	ごはん、さわらの野菜あんかけ、じゃが芋の磯和え、小松菜のすまし汁、果物	牛乳、せんべい類
31	火	お茶(牛乳)、小魚	【ユニバーサル献立】ごはん、鶏のネギ塩こうじ焼き、ひじきの炒め煮、みそ汁、手作りゼリー	牛乳、リッツマッシュマロ

新年度がはじまり、一ヶ月が経ちました。子ども達は保育園での新しい生活にも慣れ、給食も喜んで食べてくれるようになりました。今は、コロナの感染予防のため、席をパーテーションで区切ったり、黙食をしたりしていますが、それでも友達と一緒に食べる環境は、食べる意欲に繋がっているようです。

子どもの食の悩みで多くきかれるのが、好き嫌いについてです。特に野菜は苦手な子どもが多く、食べさせたいけど食べてくれないと悩む保護者の方も多いのではないのでしょうか？子どもの味覚が育つメカニズムを知り、楽しく美味しく食べられるよう支援していきましょう。

～子どもの好き嫌いのメカニズム～

人には生まれつき好む味、苦手な味があります。後天的味覚は学習することで、食べられるようになっていきます。

- | | |
|--------------|--|
| ① 甘味(糖) | } 先天性味覚
(母乳の味、産まれた時から本能的好む味) |
| ② うま味(たんぱく質) | |
| ③ 酸味 | } 後天性味覚
(腐敗や毒の味、身を守るために本能的に避ける味) |
| ④ 塩味・辛み | |
| ⑤ 苦味・渋み | |

⇒ 味覚の学習が必要!



～味覚の学習～

👁️ 五感で味わう

人は食べ物を味覚だけでなく、五感(視覚・嗅覚・聴覚・触覚・味覚)を使って、味わっています。そして、その味を脳に記憶し、「食べたい」、「食べたくない」を判断するもとになります。「食べたい」に繋がる刺激をたくさん与えてあげましょう。

👉 ポイント👉

- | | | |
|-------|-----------|------------------------------------|
| 👁️ 視覚 | 目で見ておいそう | 彩りを工夫する |
| 👃 嗅覚 | おいそうな香り | 料理中の香り・新鮮な食材を使う(新鮮な食材は香り豊かで臭みが少ない) |
| 👂 聴覚 | 耳で楽しい | サクサク、ポリポリなど食材の音を楽しむ |
| 👄 触覚 | 口当たり・歯ざわり | 口の中でまとまりにくい葉物野菜などは柔らかく煮てあげると◎ |

👁️ 接触頻度を増やす

苦味や酸味など、子どもが苦手な味を持つ料理でも、接触回数が増えると、嫌悪感が薄れていきます。食べるのが難しいければ、見るだけでもOK。家族が美味しく食べているところを繰り返し見せてあげましょう。

👁️ 調理の工夫で食べやすくする

子どもの苦手な味(苦味)をもつ食材には、それを抑える食材を組み合わせると食べやすくなります。出汁のうま味も子どもが好む味なので、汁物にするのもおすすめです。



👉 青菜や人参など色々な野菜と相性が良いです👉

《ごまマヨ和えの素》
 すりごま 大さじ1
 マヨネーズ 大さじ1強
 しょうゆ 小さじ1/3

👁️ 無理強いはいらない

食べてほしいと無理強いしてしまうのも、「食べたくない」と判断する嫌な記憶となってしまいます。子どもの味覚は変化していくものです。苦手な食べ物があっても、他の食材で栄養を補うこともできます。食事の時間は楽しく食べる雰囲気大切に、好き嫌いに気長に向き合っていきましょう。

- ★今月の郷土食は、芋の煮っころがしときなこげんこつです。
- ★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦(調味料を除く)を使用しない献立です。
- ★食材の都合により、献立を変更することがあります。



【今月の保育園給食の一人一日平均栄養量】

	I補キ-	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
3才以上児	526	19.7	17.8	211	2.1	130	0.25	0.32	36	4.5	1.9
目標量	600	25	16.6	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6
3才未満児	449	17.5	16.1	259	1.6	132	0.23	0.37	30	3.6	1.6
目標量	490	20	13.6	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3	1.5