



平成28年8月号

食育だより

(作成者) 栄養士 野原正子

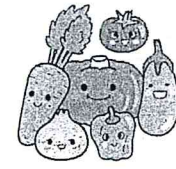
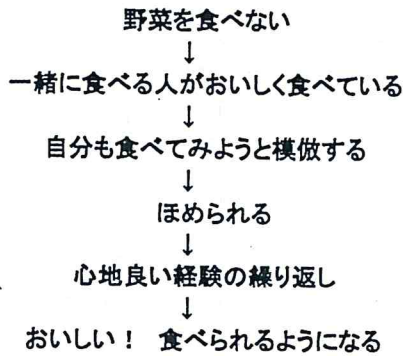
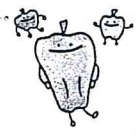
偏食・小食・ 野菜嫌い どうして?

《 野菜の日 : 8月31日 》

野菜は、苦みや酸味があり、幼少期は、すんなりなんでも食べてくれることは少ないですね。苦みや酸味は、人間の味覚や嗜好の発達としては、あとから獲得されるものになっています。離乳食でよく食べていたものを食べなくなったりするのは、感知しなかった味覚を感知できるようになったからです。つまり味覚が発達した証拠なのです。野菜をおいしく食べられるようになるには、大人の関わりがとても大切です。

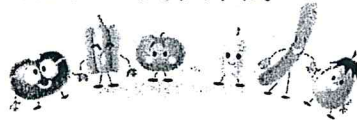
“野菜がおいしい！！”を育てましょう。

味覚や嗜好はじっくり時間をかけて、だんだん発達していきます。個人差があり、また大人との関わりが発達を促します。



野菜が大好きになる工夫

- 生野菜より、まずは煮たり茹でたりで挑戦。
- だしをきかせて、味つけは薄味で。
- 食べやすい調理で。…やわらかめに煮たり、とろみをつけて舌触りよく。
- 一番おいしい旬の野菜を食べましょう。
- 味つけを変えてみましょう。…ごま、カレー、マヨネーズ、ケチャップなど少量使う。
- 星型やハート型など、いつもと形を変えて楽しく。
- 家族と一緒に食べましょう。…楽しい会話は何よりのごちそうですね。



保護者の皆様へご協力をお願い

『教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン』(厚生労働省 平成28年3月)について

保育園(所)や認定こども園、幼稚園…等での幼少期の子ども達の保育・給食向けに発表されました。

給食部門では誤嚥・窒息防止ために食材の選択、調理の工夫、配慮などが明記されていますが、給食での使用を避ける食材として、プチトマト、乾いたナッツや豆類、うずらの卵、あめ類ラムネ、球形の個装チーズ、ぶどう、さくらんぼ、餅、白玉団子、いかなどがあげられています。(これらの食材は給食から削除することになりましたのでご了承ください。)

ガイドラインは、これまでの保育や給食を見直すきっかけ、事故防止の危機管理意識を高めるものとなりました。保護者の皆様ともぜひ共有できることを期待します。



*** プチトマト、カップゼリー、ぶどう、さくらんぼなどは、誤嚥を防ぐために給食では使用していません。お弁当持参の時には保護者の皆様にもご配慮いただきますよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

また、ご家庭でも配慮が必要であることは同様ですが、食育を意識し、大人がしっかりと見守りながら、安全な食べ方が身につくように、ご家庭でもご指導いただければと思います。***