

今月の食育目標

好き嫌いをなく

残さずきれいに

食べましょう



きゅうしょくだより

令和7年2月1日 光明第五保育園

立春を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続いています。今月の食育目標は「好き嫌いをなく残さずきれいに食べましょう」です。自己主張が強くなる1歳頃からだんだんと好き嫌いがはっきりしてきます。子どもの好き嫌いは味覚が発達してきた証拠。強制すると、子どもの食べる意欲を損なってしまうことも。食べ物に興味をもたせ、好き嫌いを改善できるよう、焦らず長い目で見守りながら根気よく進めていきましょう。



～好き嫌いはなぜ起こる？～

【乳児】

- ☆味覚の未発達や経験不足
(苦みや酸味は本能的に避ける傾向にある)
- ☆食材の硬さや大きさが発達に合っていない



【幼児】

- ☆奥歯が生えそろっていないため咀嚼がうまくできない
- ☆食の経験不足による食わず嫌い
- ☆食事に対して、嫌な経験が記憶に残ってしまっている

嫌いを好きにするためには・・・

- ☆大人も一緒に美味しそうに食べている姿をみて、食べ物に興味を持ってもらいましょう
- ☆味付けや調理法、切り方や形を変えてみましょう
- ☆野菜を育てる経験や調理の手伝いなどの体験をしてみましょう
- ☆体を動かすなどして空腹のタイミングで食べてみましょう
- ☆食器や盛り付けを工夫して視覚でも楽しめるようにしましょう
- ☆焦らずに見守りましょう



旬の食材



小松菜

寒さをしのぐため栄養を蓄えた2月の小松菜は甘さが際立ちます。カルシウムが豊富で、アクが少ないため下茹でせずにそのまま使えます。



たら

低脂質・高タンパク質な魚で、赤ちゃんの離乳食にも使われる食材です。白身の魚で身も柔らかく繊維も細かいため、様々な調理法を楽しむ事が出来ます。



☆SDGs 世界の料理☆



SDGsの取り組みにおいて、フランスの達成度ランキングが上位になっていることはご存じですか？フランス国民は、日本人よりもサステナブルな意識が高い特徴があり、約8割の人が、「外国産のオーガニック食材より地元でとれた旬の食材を買う」というデータもあり、野菜や果物だけではなくチーズやワインなども地産地消を意識する消費者が多い傾向が見られるそうです。そのような取り組みのフランスで有名なフランス料理が南仏マルセイユ発祥の『ブイヤベース』料理になります。もともとは、売れ残った魚や切り落とした魚のいない部位を使ったいわばアラ汁のような漁師料理です。白身魚、イカ、貝類とニンニク、ハーブ、オリーブオイルなどを入れ煮込む事で、魚介類からのだしが効いて、コク・奥深さがあるスープ仕立てのシーフード料理です。機会があったらフランスの味を堪能してみてください。



☆ブイヤベース☆



◎豆知識◎

フランスでは、食育として学校カリキュラムに味覚教育が組み込まれています。味覚教育は旬の野菜の食べ比べや『しょっぱい(塩味)』『すっぱい(酸味)』『あまい(甘味)』『にがい(苦味)』の味の違いを学びます。幼少期からの食事の環境が好き嫌いを少なくしたり、食べ残しを減らしたりする事に繋がっているのかもしれない。