

食育だより

5月号

令和3年5月6日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

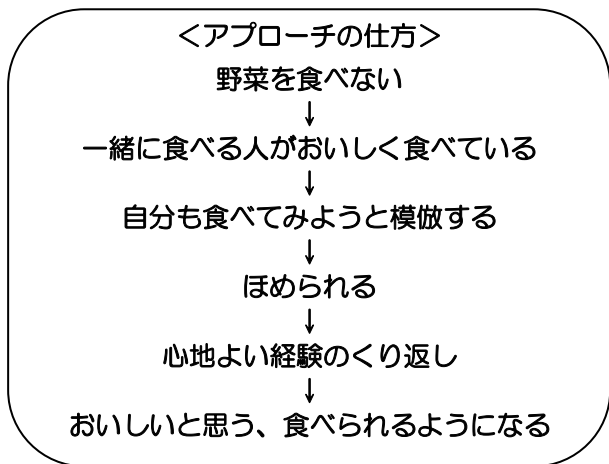
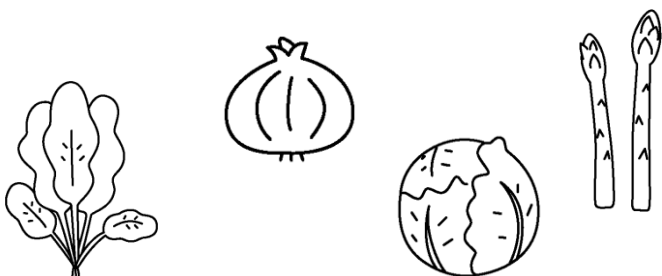
空の青と木々の緑がとてもきれいで、初夏のさわやかさを感じます。給食室から園庭をのぞくと、クラスカラーの帽子をかぶった頭だけが見えて、色とりどりの花をあちこちに咲かせているかのように見えます。それだけで、元気に遊んでいる様子が想像できます。

野菜嫌いはどうしてなの？

野菜は、苦味や酸味があるものです。苦味や酸味は人間の味覚や嗜好の発達としては、あとから獲得するものです。離乳食では食べていたものを食べなくなるのは、感知しなかった味覚を感知するようになったという、味覚が発達した証拠です。野菜をおいしく食べられるように、大人の関わりが大切です。

“野菜がおいしい”を育てる

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



加工食品の多食が野菜嫌いの一因に

甘味・塩味・うま味は、人間が本能的に好む味です。加工食品は、この甘味・塩味・うま味を調和させ強調させた味になっています。また味の濃度も乳幼児の適量より濃くしてあります。早くから加工食品などの濃い味に親しむと、苦味や酸味をもつ野菜などをおいしく食べられるようになる嗜好の発達に影響が出ることも考えられます。

野菜が好きになる工夫

- 生野菜より、煮たり茹でたりする
- だしをきかせて、薄味にする
- 食べやすい調理をする
 - やわらかく煮たり、煮汁にとろみをつけて舌触りを良くする。
- いちばんおいしい旬のときに食べてみる。
- 味付けを変えてみる
 - ごま、カレー、マヨネーズ、ケチャップを少量使う。
- 型抜きを使って、いつもと形を変えてみる
- 家族と一緒に楽しく食べる



世界の料理を食べよう



5月18日(火)は「イタリア料理」を堪能します!

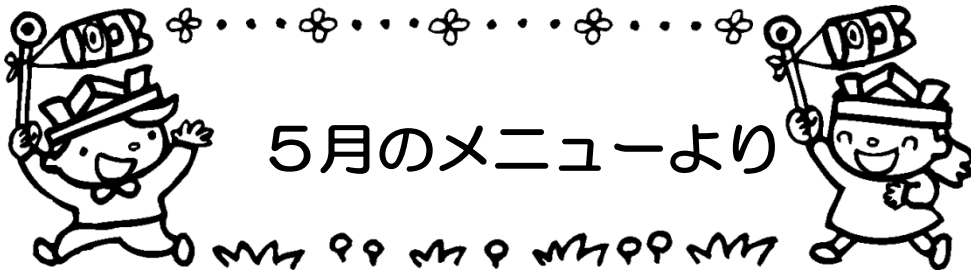
ミートソーススパゲティ

イタリアンサラダ

オニオンスープ

果物

<おやつ> ビスコッティ風クッキー



給食に出てくるスパゲティの中で一番人気です。ミートソースはスパゲティだけでなく、ドリアやグラタンのソースとしても使えます。

— ミートソーススパゲティ —

<材料・4人分>

油	小さじ2杯	A	油	大さじ3杯
豚ひき肉	180g		バター	大さじ3杯
玉葱	150g		薄力粉	大さじ2杯
人参	50g			
マッシュルーム(缶)	20g	スパゲティ	300g	
トマトケチャップ	大さじ2杯			
トマトホール(缶)	120g	粉チーズ	お好み	
中濃ソース	大さじ1杯			

<作り方>

- ① 玉葱、人参、マッシュルームはみじん切りにしておく。
- ② 鍋に油をしき、①の玉葱、人参を入れて炒める。
- ③ ②に合びき肉を加えて、ほぐしながらよく炒める。
- ④ ③に①のマッシュルーム、トマトホール(缶)を加えてつぶしながら煮込む。
- ⑤ ④にケチャップ、ソースを加えて味をつける。
- ⑥ フライパンにAの油、バター、薄力粉を入れて弱火で炒めて、ルーを作る。
- ⑦ ⑤に⑥を加えてとろみをつける。
- ⑧ 鍋にお湯を沸かし、スパゲティをゆでる。
- ⑨ 皿に茹でた⑧を盛り、⑦を上からかけ、お好みで粉チーズをふりかける。

