



平成30年11月
モモキッズ保育ルーム甲子園

11月の目標 なんでも食べて、元気に過ごそう！

11月23日は勤労感謝の日です。昔は収穫した穀物に感謝する『新嘗祭』(にいなめさい)でした。

昔の人は、お米も野菜も、魚も肉も卵も、海のものも、山のものも、手に入る食べ物はなんでも大切に、皆で分け合って食べました。用意する大人にとっても、それを手伝う子どもたちにとっても、本来、『食』の周辺は『生命』を実感する場であったと思われます。



『食べること』、食べ物はもとをたどればすべての生き物であること、自然への感謝の気持ち、何でも食べることの大切さも子どもたちに伝えていきたいですね。

食べ物に感謝し、なんでも食べて、元気に過ごしましょう!

◆楽しく食べる子どもに!◆

目指すのは、“食べる”ことを好きになること。楽しい食事の時間を作りましょう♪
食事は、栄養をとるという大きな役割があり、私たちが生きていくためには必要なこと。でも、食事って、ただそれだけではありません。
楽しく食べるためには・・・

① お腹が空いた状態で食事の時間を迎える

一番大切なのは、食べる前におなかを空かせるということ。空腹なら、少し苦手なものでも食べられることが多いですよ。



② 食事は“楽しく”

食事の時間は叱らない。

食事の時間に叱ると、「食べる＝叱られる」の認識になり、食事が楽しくなくなり、食事そのものがイヤなことになってしまうことがあります。

逆に、食事の時間が楽しいものであれば、「食べる＝楽しい・うれしい・幸せ」と食事そのものがとても好きになります。

食事が好きになれば、食べることに興味と意欲がわき、楽しい気分で食事をすれば、それだけで食べているものも美味しく感じる事が出来ます。

なので、食事の時間は叱らずに“楽しい”雰囲気を作ってあげましょう!



ただし、食事に関するマナーはしっかり教えてあげてくださいね。

「お茶碗に手を添えてね」「ちゃんと座って食べようね」「足はあげないよ、おろしてね」など・・・叱らずに、“教えて”あげてください。

③ 子どもが嫌いなものも食事に出す。

子どもの好き嫌いはよくあることです。「出しても食べないからお皿にのせない（食卓に出さない）」という家庭もあると思います。でも、「食べないだろうから」と食べない前提で食事を出すことをしないと、食材を食べるチャンスすらなくなってしまいます。

子どもは、ちょっと調理方法や切り方が違うだけでも「食べてみたい」「食べてみようかな」と感じたりします。

嫌いなものや苦手なものを“好きになる”“食べられるようになる”機会をなくさないよう、嫌いなものでもお皿に出してみましょ

ね。でも、食べたくないものを無理強いすると、余計に嫌いになってしまいます。無理に食べさせることはせず、興味をひくような声かけをまずはしてみましょ



④ 「おいしいね」と声をかける

おいしいね～、いい匂いがするね～、きれいな色してるね。パパとママもこれ大好きなんだよ～と。好きを肯定する言葉がけ、大切です。

パパとママもこれ好きなの？おいしいの？など、その食べ物に対して興味がわいてきます。

嫌いな食べ物でも、まずは興味を持たせることが大事ですね。



子どもの好き嫌いが少しでも減り、何でも食べられるようになれば、子どもは食事の時間が楽しみになります。

お母さんも食事を作るのが楽しくなります。

食事という最強のコミュニケーションで、親子の絆も深まります♪

焦らず少しずつで大丈夫です。お子さまの好き嫌いを少し見直してみてくださいね。



献立作成 管理栄養士

ふじなか みずほ



11月30日のお楽しみ給食は、
センコー西神戸保育園での人気メニューで
す!!

11月30日の給食とおやつレシピを紹介
します♡

ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね♪

★宮っこ汁★

<材料> (大人4人分)

- たまねぎ：1/2個
- にんじん：1/2本
- 卵なしちくわ：1本
- 白ネギ：1/2本
- しょうが(すりおろし)：小さじ1
- 酒かす：大さじ1
- みそ：大さじ1・1/2
- 水：800cc
- かつお節：15g
- だし昆布：4g

<作り方>

- ① たまねぎは縦半分に切り、1/3のスライスに切る。
にんじんはいちょう切り、ちくわは縦半分に切って
薄く切る。白ネギは小口切りにする。
- ② 分量の水でだしをとり、①を加えて柔らかくなるま
で煮る。
- ③ しょうが汁・酒かす・味噌を加えて調味し、野菜に
味がしみこむまでよく煮込む。

★魚の南蛮漬★

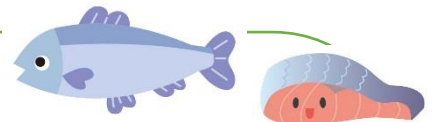
<材料> (大人4人分)

- 鮭など：40g位を8切れ
- 薄力粉：大さじ3
- たまねぎ：1/2個
- にんじん：1/2本
- ピーマン：1個
- 水：200cc
- かつおけずり粉：小さじ1/2
- しょうゆ：大さじ2
- てんさい糖：大さじ3
- 酢：大さじ2
- 油：適宜

<作り方>

- ① たまねぎは半分に切ってスライス・人参、ピーマン
は2cm位のせん切りにする。
- ② 漬け汁を作る。
水・かつおけずり粉・しょうゆ・てんさい糖・酢を
鍋に入れて、ひと煮立ちさせ、①の野菜を加えてし
んなりするまで煮込む。
- ③ 食べやすい大きさに切った魚に薄力粉をまぶし、
160~170℃の油で揚げる。
- ④ キッチンペーパーなどで油を切り、すぐに②に浸け
る。

しばらくおくと味がなじみますよ♪



★高野豆腐の煮物★

<材料> (大人4人分)

- 高野豆腐：2個
- だし汁：320cc
- てんさい糖：大さじ2/・1/2
- みりん：大さじ1・1/2
- しょうゆ：大さじ1・1/2
- 塩：ひとつまみ

<作り方>

- ① 高野豆腐は水で戻し、軽く絞って1枚を6等分に切る。
- ② 鍋にだし汁や調味料を入れて煮立てる。
- ③ 弱火にして、①を鍋に入れ、しっかり味を含ませる。
- ④ 味見して、塩で味を調節する。

★フライドポテト★

<材料> (大人4人分)

- ジャガイモ：2個
- 油：適宜
- 塩：適宜

<作り方>

- ① ジャガイモは皮をむいて、3cm位の長さのスティックに切る。
- ② フライパンに①を入れ、かぶるくらいの油を入れてふたをして、中火にかける。
- ③ 5分くらいしたらふたを取り、裏返ししながら、もう5分ほど揚げる。
- ④ 油をきり、全体に塩をパラりとふる。



今年度は、毎月、チャイルドハート&ハートフルママ、それぞれの保育園での人気メニューが『お楽しみ給食』として登場します。

レシピも紹介させていただきますので、また、ご家庭でも作ってみてくださいね♪



★来月(12月)は、みらい保育園の人気メニューです！お楽しみに～！！★

献立作成 管理栄養士
ふじなか みずほ