

保育センター通信

Vol. 4

和光市保育センター
R6.11.26 発行

食事あるある Q&A

9月に北子育て世代包括支援センターで「みんなの広場(子どもの食事について)」が開催されました。その中で、保育センターの栄養士が参加された方とお話した、お子さんの食に関する内容をQ&Aでご紹介します！

好き嫌いがあり、栄養の偏りが心配…。
バランスよく食べてほしい！



好き嫌いは、「急がない」ことが大切です。ヒトの嗜好(おいしい・好き)は過去の経験や記憶に関連するとされているので、幼児期のうちは「楽しく食べる」「食べるのが嫌にならないこと」が一番。さまざまな食材を見る触れる育てるといった体験を積み重ねたり、大人がおいしそうに食べる姿を見せたり、言葉がけをしたりしながら、子どもがその食べ物に対してポジティブな感情を持てるように意識しましょう。

気をつけたいのは、子どもが食べないからと食卓に出さなくなること。あきらめたり、食べないと決めつけたりせず、子どもが「食べてみようかな？」と感じられるチャンスやきっかけを用意してあげましょう。

バランスの良い食事の基本は、主食・主菜・副菜をそろえること。人間は雑食なので栄養的には他の食品でも補うこともできます。



忙しくて毎日の料理が大変。
何かいい方法はあるかな？

普段の食事はワンパターンでもOK。そこに旬の食材を取り入れるのも良いですね。忙しい時、疲れている時は、切るだけゆでだけの簡単レシピや冷凍素材を活用してみてもいかがでしょうか。

【簡単調理の例】

- レトルトのひじき⇒卵焼きやチャーハン
- 冷凍かぼちゃ、冷凍ブロッコリー⇒サラダ
- 冷凍ほうれん草⇒お浸しや納豆和え



あまり噛まずに飲み込んで
いるような気がします…

成長発達のスピードはそれぞれ個人差がありますが、成長発達の順序はみんな同じです。離乳期はお子さんの身体や口腔機能の発達に合わせた食形態を提供してあげましょう。完了期には、前歯でかじり取り、奥歯で咀嚼する経験が大切です。小さく刻みすぎないようにしましょう。

また、遊びの中で楽しく口腔機能の発達を促すことも◎。シャボン玉を吹く、あっぱつぶ、など、口周りの筋肉を使った遊びがおすすめです。

かしゅうむたっぷり しらすピザ

作り方

- ①ぎょうざの皮にしらすをのせ、マヨネーズをかける。
- ②チーズをのせオーブントースターで焼く。
- ③焼けたピザに青のりをふりかけできあがり。

材料(子ども4人分)

- ・ぎょうざの皮…8枚
- ・しらす…20g
- ・マヨネーズ…大さじ2
- ・チーズ…10g
- ・青のり…小さじ1

保育園の給食は栄養たっぷり！ししぴ集もみてね→



和光市 保育センター



〒351-0104 埼玉県和光市南2-3-3 みなみ保育園2F
TEL : 048-483-4407 FAX : 048-483-4408