

# りすぐみ食事編<号外> 2021.6

たくさんの食事への悩みや質問をありがとうございました。

栄養士、保育士の考えを載せました。参考の一つにしていいただければと思います。

給食の先生や保育士にいつでも声をかけてください！

## 食事についての悩み・質問



- ・濃い味付けが好きで、塩分・味覚が心配  
兄の影響でお菓子の味も知っているためお菓子の影響力なども知りたい

味覚のピークは大まかに離乳食の頃で、その後3歳頃まで成長すると言われています。この時期に濃い味に慣れていると大人になっても濃い味付けを好むようになるので、味覚が成長している今、素材の味をたくさん経験し、覚えていけるといいなと思います。大人と同じ味付けは、子どもの小さな体にとっては負担になってしまいますので、調理味付け前に取り分けて薄味にしたり、味付け後の場合には、湯をかけて塩分・糖分等を少し落とししたりする工夫もあります。旬の食材を使ったり、出汁やたんぱく質の旨味を生かしたりして調理するのも一つのポイントです。（例えばこの時期の旬トウモロコシは茹でただけでも甘味がしっかりあり、よく食べていました。1～2cm輪切り）お菓子を選ぶ際には食品添加物や味、食べる量に配慮できたらと思います（着色料や合成甘味料など）。子どもはまだ自分で安全なものは選べませんので、大人が選択したものの中から選んで食べられる環境があるといいですね。

- ・食育をしていく中で家と園とでどのように連携の仕方して行ったらよいか？  
栄養的にあげた方がいい食材など

園では「食べることって楽しい！」と思ってもらえるように楽しい食事の時間を心掛けています。トマトやきゅうり、りんご等触れてみるだけでも十分な食育です。それを一緒に洗って目の前で切って一緒に食べてみるともっと楽しく、普段食べないものでも食べられるということもあります。子どもはよくわかっているので、いつもと違う少し

特別なことをすると、イキイキとします。一緒に買い物に行って選んだり、調理前に洗ったり、皮を引っ張ってみたり…。“何を食べるか”ということも大切ですが、きっちりとした栄養価より家族で食事や団欒を楽しむことを習慣にしていく、ということが今の時期に大切なことではないかと考えています。3歳頃までに食事の価値観が決まってくると言われています。

・りすぐみの子たち(1歳児)が好きなメニューは？人気メニューを知りたい  
・たらこスパゲッティの作り方は？

・パンプキンサラダ

かぼちゃ	茹でる or 蒸す	なめらかに潰す。
じゃが芋	茹でる or 蒸す	少し形を残して潰す
人参	茹でる	
きゅうり	輪切りにして塩もみをしてしぼる	
ハム		
マヨネーズ	適量	
塩、こしょう	少し	

・肉みそうどん

うどん（茹で、乾麺、冷凍）		
だし汁（園はかつおだし）	600ml	
豚ひき肉	150g	
玉ねぎ 1cm角切り	150g	
しょうが すりおろし	少し	
みそ	40g	
砂糖	15g	
水溶き片栗粉	適量	
ねぎ	適量	

だし汁でひき肉、玉ねぎ、しょうがを煮る。

灰汁をとる。みそと砂糖を入れ、片栗粉でとろみをつける。

ねぎは少し煮る。

・たらこスパゲッティー

スパゲッティー	260g
たらこ	50g
酒	10ml
レモン汁	少し
昆布茶	2g
バター	10g
塩、こしょう	少し
生クリーム	40ml



たらこを皮からこそいでフライパンに入れ、酒と一緒に炒る。  
パラパラに炒めたら調味料を入れて少し火にかける。生クリームは最後に。  
茹でたパスタとソースを和える。

・時短で簡単に保存のきくメニューは？

・肉、魚・・・調味料と一緒に袋に入れて冷凍

調理する数時間前に冷蔵庫に移して解凍（焼くだけ、煮るだけ）

・魚のみそヨーグルト漬け焼き（鮭や鱈など）

みそとヨーグルトを1：1の分量で魚に絡ませておく。焼く。

・タンドリーチキン

鶏もも肉	
にんにく すりおろし	少し
カレー粉	少し
オリーブ油	10ml
塩	3g
ヨーグルト	80g

調味料を全部混ぜ、肉にからませておく。オーブンやフライパンで焼く。

・野菜の下ごしらえ・・・ほうれん草やブロッコリー、人参、芋など…色々！

時間のある時に切って茹でて冷凍しておくとか一から下ごしらえをするよりとても時短になります。

### ・食事中に席を離れたり、座ってられない時の対応に悩む

地にしっかり足のつく座りやすい椅子やお気に入りの使いやすい皿・スプーン等を揃えたり、気が散らないようテレビやおもちゃは目に入らないようにしたり、集中できる環境づくりは大切です。食事の前にはお腹が空いているということも大切です。もうお腹がいっぱいで集中できていない様子でしたら、ごちそうさまをして終わりにします。

### ・食事中に食べ物を投げるため困る

クラスでは、食べようねと子どもの側について食べることを促し、遊び始めたときには「終わりにしようね」と声をかけて片付けるようにしています。

### ・野菜を嫌がる時はどうすればいいか？

なじみのある食べやすい味付けや細かい切り方にしたり、一緒に塩もみをしたり、時間のある時には型抜きをして心惹かれるような見た目にしたたり。園では汁ものに野菜をたくさん入れています。人間は酸味や苦味は本能で受け入れづらい味になっています。(腐敗や毒を感じる)大人になって美味しく感じるのは、繰り返し経験して獲得した味覚だからです。最初は食べられなくても徐々に慣れていけたら○です。苦手な野菜を一口でも食べられた時にはすごく褒めて盛り上げ、大人も一緒に食べて、「レタスシャキシャキしてるね！人参甘くて美味しいね！」等ポジティブな声掛けをして、お手本になれたらいいですね。

### ・食べている時間が長いときは？

子どもの様子にもよりますが、ゆっくりでも食べているのであればそのまま見守り、あまり進んでいないようなら保育士が手伝い、手伝っても進みが悪ければ終わりにしています。一人一人の食べるペースに合わせています。



### ・おやつのもっててねの方法は？

「ちょうだい」の声でデザートのおかずの皿に入れて側にあれば待てる時と、先に食べて気分を切り替えてからまたおかずを食べ始める時などの姿があります。

### ・牛乳を飲まなくなってしまった。このままでいいのか

カルシウムの吸収に優れているので飲めそうでしたら適量摂取したいですが、無理やりになってしまうのならば、今は別の食材で補っていけたら（ヨーグルトやチーズ）。兄弟やお母さんお父さんと一緒に一口飲んで達成感を感じてみたり、スープやみそ汁に入れたり牛乳ゼリーにして食べたりすると再び飲むきっかけになっていくかもしれません。水分を必要とする、パンやビスケットと一緒に少量飲んでみるのも一つの手です。

### ・初めての物への警戒が強く、最初の一口が大変

初めての物はそれが食べてもいいものなのか？ どういう味なのか？ と不安や恐怖から五感をフル活動させて警戒しています。まず、周りにいる大人が「○○っていう食べ物だよ」「美味しいよ！」等目の前で食べてみると、徐々に手を付けてくれるかもしれません。子どもはよく見ているので、あっ、お母さんが食べてる！ これは食べものなんだ！ 美味しいんだ！ と段々わかっていきます。

### ・肉や根菜など固めな食材の大きさは？

とんかつ等は1cm程の細切り、レンコンやごぼうは5mm弱の厚さで、大きさはスプーンに乗る大きさを目安にして切っています。できるだけ柔らかく煮ています。レンコンは薄切りにしてシャキシャキに調理してカミカミメニューにすることもあります。詰め込みすぎや丸飲みで、よく噛んでもらいたいときには、大き目の薄い輪切り（大根、人参等）にしてかぶりついて一口をかじり取る練習もあります。



### ・いつ頃から三角食べを意識させるか？

言葉の意味をある程度理解できるようになったら子どものペースに合わせて、大人がお手本になって一緒に三角食べの練習を始めていけたらいいなと思います。和食の基本と言われていますが、難しいことなので小学生くらいからでも...とったりもします。今は楽しく食べていられたらいいなと思います。

**・パンは大人と同じ市販の物を与えても問題ないのか？**

バターやマーガリン、ジャム、砂糖がけ等、脂肪や糖分・塩分が多そうなパンは、今はできるだけ避けたいです。そうでないパンの場合は問題ありません。

**・はちみつ入りの食べ物を与える時期は？**

満1歳までは使用しないと言われています。乳児ボツリヌス症予防のためです。(ちなみに黒砂糖も)

**・人のご飯を食べたがる。人のおかずを取りに椅子から降りようとして困る**

同じものでも、人のお皿のものが魅力的に見える時かもしれません。思いに応えられる物・状況なら交換する、「これは〇〇のだよ」等伝えてみると納得できるかも…？  
3歳になる頃にはなくなってくる姿だと思います。(お家の中では4歳頃)

**・2歳児の食事の規定量は？**

規定量はあくまでも目安です。たくさん食べていてもきちんと便として出ていけば大きな心配はないと思います。早食いなど気になる場合には噛み応えのあるものを入れ、よく噛んで時間をかけて食べ満足感を得ることもできます。まだ胃も小さく1回にたくさん食べられない為おやつ等でもエネルギーを摂取します。大きくなると活動量も増えていくので、食が細い子も段々と食べられるようになっていくと思います。

