



# 食育だより

令和2年 9月 発行  
(作成者) 管理栄養士  
大田なつき

9月は「秋」が始まります。沖縄はまだまだ暑さが続きますが、冷たい飲み物の飲みすぎに注意して暑さに負けない体力作りを心がけながら、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、いろいろな秋を楽しみましょう。

## 非常食の準備

9月1日は防災の日です。

非常食には水・米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常食べ慣れているお菓子も賞味期限ごとに買い替えてローリングストックしておきましょう。非常時には、子どもの環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れたものが、心を癒し、命を救います。

毎年この月は「防災バック点検日」にするといいですよ。



## チャレンジ！食育



野菜のおなかを覗いてみよう👁️

ふだん何気なく口にしている野菜のおなかを覗いてみましょう。縦に切ったり、横に切ったり、いろいろな角度から野菜のおなかを徹底的に観察してみると、種が入っていたり、空洞になっていたり、様々な気づきがあると思います。切った野菜の断面に絵の具をつけてスタンプ遊びするのも楽しいですよ★



## 幼児期の食事の悩み (好き嫌い)

## ～食事相談室～

自宅で過ごす機会が増えてくると、食事や栄養の心配が増えてきていませんか？子どもは大人以上に体調や気分にもうがあるため、食べるのは一定量ではありません。まず初めに規則正しく、よく遊び、よく寝る習慣から見直してみましょう。



### ★ 嫌い決めつけずにくり返し食卓に出す ★

子どもにとって「好きな食べもの」とは「気に入っているもの、食べ慣れているもの」であり、「嫌いな食べもの」とは「飽きてしまったもの、食べづらいもの」の意思表示です。子どもが食べないものがあっても、料理に使わないのではなく、工夫してくり返し食卓に出すことが大切です。「そのうち食べるようになる」と、おおらかな気持ちで見守り、子どもが自分から食べようとするまで気長に待つことです。

### ★ 初めての食品には警戒を示す ★

食べたことのない食品は、警戒心が強くなり、慎重になる子どもや、なじむまで時間がかかる子どもいます。調理を工夫して食卓に出し続けると食べる気になることもありますし、試しても食べないようなら、食事に出さない期間をつくり、子どもが忘れた頃に再度チャレンジしてみましょう。

### ★ 調理などの工夫 ★

#### ①切り方、形の工夫

- ・繊維を断つように切ると軟らかく、噛み切りやすく仕上がる
- ・子どもが喜ぶ形にしてみる (型を使う等)



#### ②食材や調味料の特性を活かす

- ・ひき肉や葉野菜など、口の中でバラバラになって食べにくい食材は、あんかけや卵とじへ。
- ・肉や魚はパサつくので、片栗粉でうま味も封じ込めてパサつき防止へ。マヨネーズを魚に塗って焼くとパサつき防止にも。
- ・好きな味付けに (ケチャップ、マヨネーズ、ホワイトソース、カレー等)

