



# 食育だより



2023年度 9月号

認定こども園 光幼保園

## 好き嫌いを克服！

好き嫌いは成長の証？！

好き嫌いが出てきたということは、味や形など“違い”を認識できるようになってきたという成長の証でもあります。幼児は成長するとともに味覚が発達していきます。離乳食は何でもよく食べていても、1歳を過ぎると食べる種類が限られてくることがあります。食べ物と初めての出会いを繰り返しながら、少しずつ食べられるようになっていくことが大切です。個人差がありますので、焦らずじっくり時間をかけて、好き嫌いが克服できるよう見守っていきましょう。

## 苦手なものを好きにするコツ！

### 火を通してみましょう！

生野菜より、まずは煮たり茹でたり焼いたりで挑戦。加熱することで甘みが増すことも・・・。

### 味付けを変えてみましょう！

子どもが好きなカレー・マヨネーズ・ケチャップなどで味に変化をつけてみましょう。

### 形を変えてみましょう！

ハートや星型など、いつもと形を変えて楽しく。「嫌だ」という気持ちを取り除いてあげましょう。

### 食べやすくしましょう！

軟らかく煮たり、とろみをつけたりして舌触りを良くしましょう。噛み切りやすく、飲み込みやすくするとマル。

### 出汁を使いましょう！

かつお節・昆布・煮干・しいたけなどのだしを使って、おいしいと感じる素 = 『うま味』を上手に利用しましょう。



★一緒に食べる人がおいしそうに食べていると、子ども達は自分も試してみようとうします。  
家族で楽しく食事をし、食べられた時はいっぱい褒めてあげましょう♪

## 9月1日は、「防災の日」

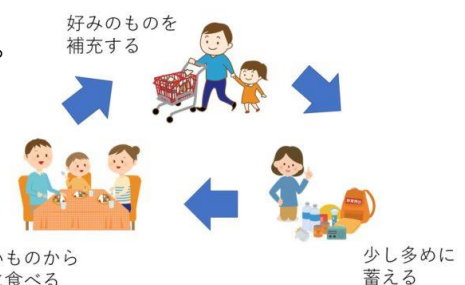
いつ身に降りかかるか予想できない「災害」。地震だけではなく、台風や集中豪雨・ゲリラ豪雨などによる、土砂崩れ、河川の氾濫など近年多発しています。災害が起きた時、まず何よりも大切なのは、慌てずに身を守ること。そして、日頃から「もしも」に備えて、対策を見直しておくことが重要です。防災の日・防災週間を機に、食料についてもチェックしておきましょう。

### 災害食 家族でできる防災対策

Q：非常食って何日分必要？

A：大きな災害が起きた場合、ライフラインが復旧するには一般的に3日間と言われていています。最低3日分あるといいですね。賞味期限もあるもので、順次消費しながら一定の食材を保存する方法（※ローリングストック）もあります。

※ローリングストックとは、備える→日常で使う→使った分だけ買うことを繰り返すこと。



Q：何を備えればいいの？

A：水はもちろん、普段食べているもの、食べ慣れているものを多めに備えましょう。火や水が使えない状態でも食事ができるよう、すぐに食べられるものも用意した方がいいですね。食べ物だけでなく、カセットコンロとボンベは必需品です。水も限られているので、洗い物を減らすことも考えて、紙皿、紙コップ、ラップ、ポリ袋、使い捨て手袋などがあると便利です。

Q：限られた器具で調理はできる？

A：停電したら、炊飯器でご飯も炊けません。鍋でご飯を炊く経験をしておくと、いざという時に役に立ちます。

## ■ パッククッキングレシピ

◎ごはん

【材料】 お茶碗2杯分

- ・無洗米 1合
- ・水 180ml



◎切り干し大根

【材料】 5～6人分

- ・切り干し大根 50g
- ・高野豆腐 10g
- ・醤油 大さじ2
- ・砂糖 小さじ2
- ・みりん 小さじ2
- ・水 300ml



【作り方】

- ①無洗米と同程度～少し多めの水をポリ袋に入れる。
- ②袋の中の空気を抜き、上のほうでしっかり結ぶ。  
そのまま30分浸水させる。
- ③鍋に皿とポリ袋がかぶるくらいの水を入れる。
- ④ポリ袋を鍋に入れ蓋をし、沸騰したら中火で30分加熱する。
- ⑤30分たったら火を止め、そのまま置いて10分蒸らす。

【作り方】

- ①切り干し大根と高野豆腐をポリ袋に入れて水で戻す。
- ②調味料を加え空気を抜き上のほうで結ぶ。
- ③鍋に皿とポリ袋がかぶるくらいの水を入れる。
- ④ポリ袋を鍋に入れ蓋をし、20分加熱する。

## <パッククッキングが役立つ理由>

1. 水の節約になる
2. 少ない調味料で美味しく調理できる
3. 一度に数種類作れて、ガスの節約になる
4. 非常食に栄養をプラスできる



## 最近の園での様子：給食室編

その1

きょうのきゅうしょく、  
なあに？



その2

きゅうしょくしつで  
一緒に働きます！



きゅうしょくしつ



みんなが給食室に来てくれることを  
とても楽しみにしています。  
食に興味を持ってくれる園児が  
増えてくれるとうれしいなあ♡

その3

あ・そ・ぼー

