

# 給食通信



気象庁の観測史上初の6月27日梅雨明けとなり、急な暑さで熱中症が心配されます。夏を元気にのりきるためにもバランスの良い食事と十分な睡眠、こまめな水分補給を心掛けましょう。

## 野菜をおいしく食べよう

野菜をたくさん食べることが健康にとって大切なことは、広く知られていますが、特有の味、風味、歯ざわり、食感を持つ野菜は子どもには受け入れづらい食べ物のひとつです。2～6歳児の保護者の調査では、野菜を毎日2回以上食べる割合が50%程度、1日1回も食べないことがある割合が20%を超えています（「平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要」厚生労働省）。

今回は、家庭で野菜を美味しく食べてもらうポイントをお伝えいたします。

### \*\*\* 子どもが野菜を嫌う理由を知ろう \*\*\*

『うちの子は野菜が嫌い。』と、野菜全般をひとくくりで考えがちですが、野菜ごとに苦手な理由が異なります。まずは、子どもにとって食べにくい理由に目を向けてみましょう。

#### 《固い野菜が嫌！》

レンコンや、ごぼうといった柔らかくなりにくい野菜は、噛む力が弱い子どもには食べにくい野菜です。

#### 《刺激がある味は嫌！》

ピーマンの苦み、玉葱や大根の辛味などは、生まれつき体に害がある味として認識しているため、子どもは本能的に避けようとしています。

#### 《ペラペラで上手に噛めない野菜が嫌！》

レタスやキャベツのような薄い野菜は、子どもは上手にすりつぶすことが出来ません。また、繊維が残るほうれん草なども食べにくい野菜です。



## 調理の工夫でおいしく食べよう



### 【下処理編】

#### ～薄い葉物野菜やきゅうり～

大人は歯ごたえを楽しみますが、子ども用には、柔らかくなるまで茹でます。青菜は1～2cmに切って、茹でたり、汁に入れたりします。

#### ～柔らかくなりにくい野菜～

ごぼうやれんこんは5mm程度の厚さに切って、ホクホク感が出るまでゆっくりと煮ます。

#### ～苦味・辛みがある野菜～

味の刺激を和らげるために「ピーマン」は柔らかく茹でて、特有の苦みを減らし、食べやすい食感にします。フードプロセッサーでみじん切りにした際に辛味が残る「玉葱」は、塩をふりかけることで、辛味を減らすことができます。

### 【調理編】

#### ～油を上手に使うって美味しく食べる～

ドレッシングやマヨネーズが好まれるのは油が野菜をコーティングして食べやすくしてくれるからです。家庭では野菜に健康的な油（ごま油やオリーブオイル）をかけて、適量の塩をふれば市販品に頼らずに野菜を美味しく食べることができます。また、野菜をたっぷり食べたいときには「野菜チップス」や「野菜のかき揚げ」等も良いでしょう。油のコーティング力で野菜を無理なく食べることができます。

#### ～あえて、塩分を加えずに食べる～

味を濃くすることで食べやすくなるのでは！と思いがちですが、野菜に塩分を加えると、浸透圧で水分と一緒に「えぐ味や苦味」があふれてできます。幼児期の食事では思い通りの時間に食べられないことも多々あります。ほうれん草などは、調味料を加えずに「ごま」や「かつお節」だけで和えたほうが時間が経っても嫌な味を感じることなく美味しく食べることができます。

#### ～出汁で美味しく食べる～

子どもに野菜を食べさせる一番簡単な方法は、出汁を効かせた「汁」で野菜を食べさせることです。うま味と風味が豊かな出汁を使えば、食べられる野菜の幅が広がります。出汁は市販のだしパックでOKです。汁には甘みがある「にんじん」「かぼちゃ」「さつま芋」などを入れればさらに食べやすくなります。さつま芋やかぼちゃは柔らかくなったところで取り出して「茹でさつま芋・茹でかぼちゃ」として食べるのもよし、甘みと栄養が流出した汁は別料理として食べることができるので、一石二鳥です。



# 給食レシピ

## オクラ入りハヤシ

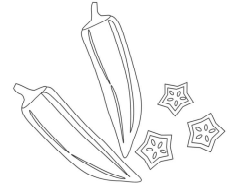
(大人2人分・子ども2人分)

### 〈材料〉

豚肉	120g	★ケチャップ	5g
オクラ	35g	★ソース	3g
油	5g	★味コンソメ	1g
玉葱	300g	ハヤシルウ	75g

### 〈作り方〉

- ① 豚肉は2～3cmくらいに切る。玉葱はスライス、オクラは薄めの輪切りにする。
- ② 油で豚肉を炒める。
- ③ ②に玉葱を入れしんなりしたら具がひたるくらいまで水をいれる。
- ④ グツグツしてきたらアクを取り、ハヤシルウを入れる。
- ⑤ ★の調味料で味をととのえる。
- ⑥ 最後にオクラを加え少し煮たら完成。



## 五感が育つ子どもの食育

### ～食の体験学習・サペレメソッド～



『SAPERE(サペレ)』とは『知る』『味わう』などを意味するラテン語です。このメソッドは1970年代からフランスのピュイゼ博士が取り組みをはじめた味覚教育が源で、現在ではヨーロッパ各国で取り組みが進められ、世界的にも注目を集めています。

### ～ サペレメソッドの展開 ～

サペレメソッドは知識ではなく感覚がベースになった食育です。食材の産地や栄養素などの知識を教えたり、すぐに調理を行ったりするのではなく、子どもたちは根や葉のついた泥つきの野菜や一匹丸ごとの魚など、自然のままの姿の食材を目・鼻・口・耳・そして手などを使ってじっくりと探索していきます。よく見てしっかり触り、においをかいで音を聞いて、そして味わうといった自分の感覚にひもづいた体験を通して、子どもなりに分析や判断を行っていきます。大人は何かを教えるのではなくその過程で子どもの興味や関心・表現などを引き出す援助を行います。こうした体験を通じて一人一人の子どもの中に、積極的に『食』にかかわる主体性な態度が養われていきます。

### ～ 食材を五感で体験する ～

《見る》	《かぐ》	《さわる》	《聞く》	《味わう》
虫眼鏡を使って野菜の葉や根、断面などを見たり普段目に見ることが少ない部分をじっくり観察する。	目を閉じたり食材を見えないようにして嗅覚に集中し食材や断面のにおいをかいでみます。食べてからの戻り香(口から鼻にぬけるにおい)も感じます。	袋に入った食材を手で触って予想します。食材を手に取りその大きさ、重さ、長さ、手ざわりを十分に確かめ、ちぎったり皮をむいてみたり指先の感覚に集中します。	食材を手でちぎる音皮をむく音に耳を澄ませます。また、口の中で噛んでいる音を手で両耳をふさいで聞いてみます。	シンプルに食材本来の風味を味わいます。茹でたり焼いたりして味の変化や違いを感じとります。同じ食材でも部位・熟度の違いも感じます。

## お家でできるサペレ体験

- ※野菜の廃棄部分を使ってにおいをかいだり、ちぎったり、観察してみる。
- ※下処理のお手伝い(椎茸の石づきとり・ピーマンの種取り・玉葱の皮むき)
- ※野菜・果物当てクイズ(紙袋や黒いビニール袋に野菜などを入れ触って当てる。)
- ※だしパックを使い色々なだしの味を味わったり甘味・苦み・塩味・酸味・うま味の五味を味わう。

