



食育だより



新年あけましておめでとうございます

2024. 1. 1 戸塚愛児園

今年も皆様に、たくさんの笑顔と幸せが訪れる良い一年になりますように、お祈り申し上げます。そして、寒さの厳しくなる季節ですので、「よく食べ・よく寝て・よく遊び」元気に過ごしましょう！



※1月～3月にすずらん組のリクエストメニューを沢山入れていきます。お楽しみにしててください！

【お箸について】

0・1歳児は、手づかみ食べやスプーンの上手持ちがお箸へと繋がるとても大切な時期です。3歳児位になるとお箸に興味を持ち始める姿も多く見られ、ご家庭の使用の様子や状況を聞きながら、園ではひまわり組から使い始めています。使い始めは、スプーンと併用しながら、手が疲れてきたり器に残った食べ物を集める時など、スプーンを使う姿もあります。また、あそびの中で小さなスポンジを箸でつまむなどを取り入れ、箸への関心や興味を持てるように働きかけています。

〈使いやすい箸とは〉

- ★形状：先が丸いと食べ物をつかみにくい、先が細くて四角い物を。滑り止めが付いているものもよい。
- ★長さ：子どもの手首から中指の先までの長さ+2～3cm（16cmくらい）がちょうどよい。
- ★材質：プラスチック製や塗り箸は滑りやすいので、木や竹製のほうがよい。

「だしの効果」でおいしく食べる

「だし」の魅力は、そのうま味や風味にとどまらず、健康への有用性も数多く示されているところです。戸塚愛児園では昆布・かつお節・煮干しの3種類のだしを使用しています。そして、味噌汁はもちろんスープや煮物、煮魚などと汁物だけではなく、主菜や副菜にも「だし」を利用して旨みを引きだし塩分を抑え素材の味を活かした調理を行っています。園での「だし」の取り方は、昆布や煮干しは水から入れ弱火でかけてじっくりととります。かつお節は、沸騰した所に入れひと煮立ちさせてだしをとっています。今回は、「だし」についての知識を深め、文化的で健康的な食生活をめざしましょう。

【だしの3つの効果】

1・子どもに安心感を与える

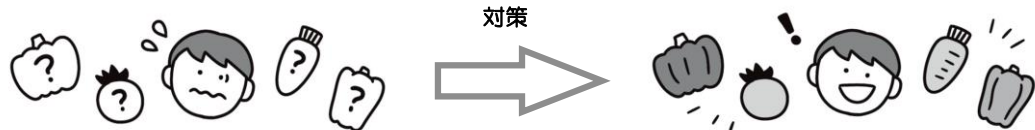


「うま味」は先天的に誰もが好む味だといわれています。昆布等に含まれるグルタミン酸（うま味成分）は、生まれたての赤ちゃんが飲む「母乳」にもたくさん含まれています。このうま味成分を含む「だし」をベースにした食事は、子どもに安心感を与え好き嫌いを予防します。当園では離乳初期～離乳後期までは昆布だしのみを使用し、素材の味を活かして調理しています。離乳完了期からは、かつお節や煮干しのだしも加え素材の旨みをより引き出し、薄味を心掛け乳幼児期の味覚の形成を大切にしています。

経験が少なく、味の予測ができない子どもは、新しい食べ物を怖がって避けようとする

「だし」のうま味や風味で、新しい食べ物への抵抗感を減らすことができる

2・おいしさにつながる



・料理にコクとまろやかさを与える

だしの主成分は、昆布、かつお節、煮干し等に含まれるうま味成分です。「うま味」には、深いコクやまろやかさ、独特な風味があり、素材の味わいを引きだします。

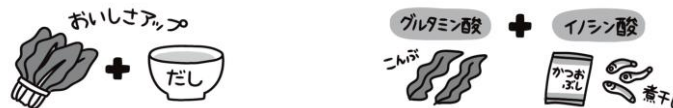
・野菜の苦味、えぐ味を軽減する

だしを使うことで、野菜の水分とだしが入れ替わり、野菜の苦味、えぐ味が軽減されるため、野菜の摂取量アップにつながります。

・うま味の相乗効果でさらにおいしさアップ

異なるうま味成分を組み合わせることで、うま味が強く感じられます。汁物や料理のベースとなる「だし」はかつおと昆布を合わせることで、さらにおいしさがアップします。

3・健康の維持につながる



・だしのうま味が消化を助ける

昆布に含まれるグルタミン酸は、胃液の分泌を促すことがわかっています。病気明けや暑さで食欲がないときには、だしを使った「汁」を飲むと、無理なく食べ進めることができます。



・減塩につながる

だしを効かせれば、なんと20～30%も減塩をすることができます。子どもの頃から薄味に親しんでおいしく食べることは、将来の健康につながります。だしのうま味を活かして食塩の摂取量を減らしましょう。

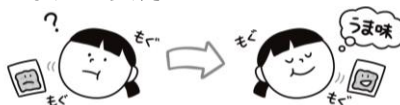


・健康的な食習慣の形成につながる

和食は、世界から認められる健康食。その和食のベースとなっているのが「だし」です。「だし」の嗜好を獲得することは、生涯にわたり健康的な食習慣の形成につながります。園でも和食中心のメニューに心掛けています。



・家庭で食育



子どもと一緒に「だし」を味わってみましょう。

口に入れたらすぐに飲み込まず、10回噛むことで、「うま味」をより強く感じ「風味」を楽しめます。

★忙しい時には、市販の顆粒だしやだしパックなどを上手に利用し、素材の味を引きだしていきましょう。



「だし」を味わい、おいしく食べましょう

