



2024. 7. 1 戸塚愛児園

【子どもの「噛む力」を育むポイントと愛児園の献立について！】

「噛む力を育てる」＝「固い物を食べさせる」ではありません。色々な食材を食べている内に、少しずつ噛む力がついてきます。



①「色々な食材をメニューに取り入れる」

パリパリとした物や弾力のある物、少し筋のあるものなど色々な食感を体験することで、良く噛んで食べられる様になります。

②「一皿料理ではなく、なるべく主食＋主菜＋副菜がそろった定食形式を中心に」

カレーライスや丼物などは、子どもが大好きなメニューですが、良く噛まずに飲み込んでしまいがち。白米を中心とした定食形式の方が、噛む力が育ちます。

③「子どもの「噛む力」に合わせて、切り方を工夫する」

お肉は細かく切る、筋っぽい青菜は短めに切る、固い根菜類は時間を掛けて炒めるか煮ると食べやすさがアップします。

愛児園では、色々な食材やメニューを子どもたちに沢山経験してほしいので、サイクル献立ではなく1ヶ月毎日違う献立にしています。旬の食材を入れたり、地方の郷土料理や海外の料理を取り入れています。

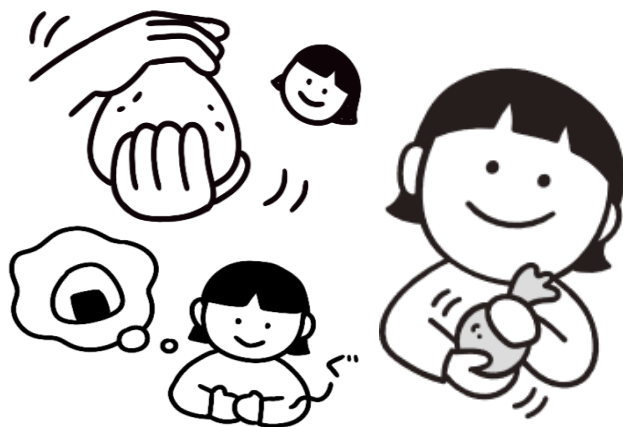
そして、子どもたちの咀嚼力を育てていきたいので、柔らかい物と固いものの物を組み合わせた献立にしています。また、主菜と副菜が同じ切り方にならないように切り方を変えたり、季節によって野菜の固さが違うので茹で加減を調節したりなど給食室職員で話し合いながら工夫しています。子どもたちに、色々な食材やメニューを知って食に興味関心をもち、成長して欲しいです！



【4歳児クラスでおにぎりクッキングを行いました】

6/20におやつ「塩昆布おにぎり」を、ラップを使って自分たちで握りました。丸や三角、ぺったんこ、とさまざまな形のオリジナルおにぎりが完成しました！

自分で作った「おにぎり」は、いつもより何倍もおいしかった様です。今後も幼児クラスで、「おにぎり」や「サンドイッチ」など簡単に出来るクッキングを取り入れていきたいと思っています。



【人気のレシピ ♪ ココアレーズンクッキー】

幼児1人分

・小麦粉	21.6g
・ベーキングパウダー	0.4g
・グラニュー糖	6.4g
・バター	10g
・牛乳	3g
・ピュアココア	0.3g
・レーズン	3g

乳児1人分

16.5g
0.3g
5.1g
8g
2.4g
0.2g
2.4g

- ① レーズンは細かく刻む。バターを湯煎で溶かしておく。
- ② 小麦粉・ベーキング・グラニュー糖・ココアを混ぜておく。
- ③ 溶かしたバターと牛乳をよく混ぜる。
- ④ ③に②の粉類と刻んだレーズンを入れて、よく混ぜる。
- ⑤ ④をラップに包み、棒状にして冷凍庫で少し固くなる位に凍らせる。
- ⑥ ⑤を5mm幅位に切り、175℃のオーブンで13分焼く。

☆このクッキーは、ココアの効果でレーズンの苦手な子どもたちにも人気です。鉄分も取れるので、ぜひ作ってみて下さい☆