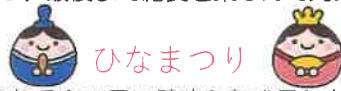


3月 給食だより

アンジェリカ東品川保育園

今年度も残りわずかとなりました。食を通して子どもたちの成長を保護者の方とともに見守ることができ、感謝の気持ちでいっぱいです。まだ少し肌寒い日が続きますが、最後まで給食を楽しんで元気に新年度を迎えましょう。



ひなまつり

ひな祭りは、3月3日の「桃の節句」に行われる女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形を飾り桃の花を添え、ひし餅やひなあられなどひな祭りならではの食べ物を楽しみながら、健やかな成長を祈る日となっています。

ひし餅

桃・白・緑の3色の菱形のお餅を重ねたもの。
桃：桃の花、厄除け
白：長寿、純潔
緑：草や芽吹き、厄除けを表しています。



ひなあられ

「雛の国見せ」という部屋に飾られている雛人形を外に連れ出して、野山を見せてあげるという風習があり、そのときに、持ち出しやすいお菓子として、ひし餅を砕いて携帯したことが、ひなあられの始まりと



白酒(甘酒)

焼酎などに蒸した米と米麹を混ぜ合わせ、1カ月程度熟成後、軽くすりつぶして造った、白く濁った酒のこと。白酒はアルコールを含むお酒なので、子どもは飲むことができません。そのため、甘酒で代用されることが多くなっています。



好き嫌いについて



子どもの好き嫌いはなぜ起こる？ →大人とは味の感じ方、味覚の「敏感さ」が異なるためです。

特に苦味と酸味に関しては、本能的に拒否する反射を備えています。

また幼児と大人の味覚や食嗜好を研究において、低濃度～高濃度の水溶液を口に含んで味わった際に、

幼児の方が低濃度の溶液で味を認知することが報告されていることから、子どもの舌はとても敏感といえるのです。

大切なのは、食べ物の「おいしさ」食べることの「楽しさ」を少しずつ学んでいくこと

1 食べ物の話題で おいしさの感度を上げていく

子どもは大人と違って食経験がまだまだ少なく、その食べ物が「おいしそう」と感じるに至る知識も乏しいです。食べることのメリットや季節感など、直接的な味に関わること以外の知識情報を話してみましょう。

例) 今日の給食どうだった？ 今が旬のお野菜を知っている？ 人参を食べると免疫がついて風邪をひきにくくなるよ など

2 肯定的な声掛けを意識する

「好き嫌いをすると大きくなれないよ！」といった否定的な言葉より、「〇〇を食べると元気でいられるよ！」というような肯定的な声掛けを意識してみましょう。

3 食べないから…と食卓に出さないのではなく、調理の工夫をしてみる

苦みの気になるピーマン→縦に入っている繊維を断ち切るように切る。塩もみをする。

苦み、えぐみが気になる大根→皮を厚めに剥き、下茹でをする。ピーラーで薄くして、調理する。

パサつきが気になるお肉やお魚→あんかけを用いた調理をする。

酸味の強い酢の物など→調味料(酢)を加熱して、酸味を飛ばしまろやかにする など

好き嫌いを必ず直す必要はありません！
できそうなことから
少しずつトライして
みましょう！



クッキングの様子 (にじ組)

にじ組さんが五平餅作りを行いました。

餅になるようにごはんをよく潰して、好きな形を作り、みそダレをぬり、ホットプレートで焼きました。

ホットプレートを使う際に約束事として、「ホットプレートの黒い部分には触れない」「ホットプレートの周りでふざけない」をお話しました。

星の形、レンコンの形、餃子の形、ロールケーキの形など個性豊かな五平餅が完成して子ども達は大喜びでした。

来月は自分たちで食べるカレーライスの食材を買いに行き、クッキングを行います。

最後のクッキングもおいしく、楽しく、安全に行えるように頑張ります！

