



子どもの食事

明けましておめでとございます

新年、明けましておめでとございます。充実した冬休みを過ごされたことと思います。おうちでは、家族でたくさんコミュニケーションがとれたでしょうか。園ではみんながおもちのような粘りのある、強い精神力をもった子どもになってほしいと考えています。今年も、ご家庭のご協力とご理解を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

「栄養素のすすめ」

～その10～

ビタミンC

免疫力を高め、美肌に効果



ビタミンCは、ウイルスや細菌と闘う白血球の働きを強化し、免疫力を高める働きがあります。コラーゲンの生成にも不可欠です。コラーゲンは細胞同士をつなぐ接着剤の役割をし、肌、粘膜、血管、骨などを丈夫に保つ働きがあります。また、コラーゲンにより肌を丈夫に保つだけでなく、ビタミンCはシミのもとであるメラニン色素の生成を防ぐので、美肌にも効果があります。

不足すると、免疫力が落ち、かぜなどにかかりやすくなったり、肌荒れを起こしたりします。極端に不足すると、壊血病の症状があらわれます。

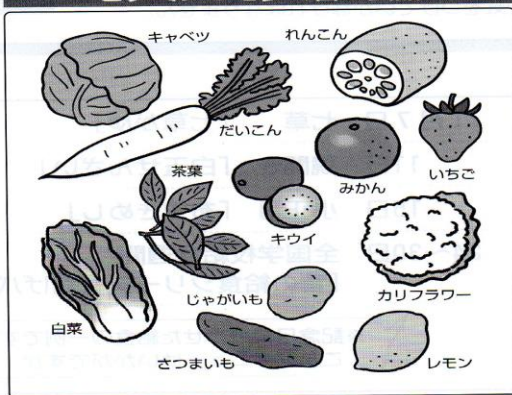
【ストレスから体を守る】

ストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモン『アドレナリン』が体内に分泌されます。このアドレナリンの生成にビタミンCが消費されます。ストレスには、不安や緊張といった精神的ストレスだけでなく、寒さや睡眠不足などからくる身体的ストレスもあります。ストレスを感じることが多いほど、アドレナリンの分泌量も増え、ビタミンCの消費量も多くなります。そのためビタミンCが不足しないよう心がけることが大切です。不足してしまうと、ストレスに弱くなり、心身の不調の原因にもなります。



ビタミンCの上手なとり方

ビタミンCを多く含む食品



ビタミンCは水に溶ける水溶性ビタミンなので、洗すぎ、浸しすぎに注意しましょう。熱に弱いので加熱は短時間で、生食ができる場合は生で食べるほうが効果的です。また、空気に触れると酸化され効力を失うので、大根おろしなどは食べる直前に調理する方がよいですよ。

いも類に含まれるビタミンCは、熱による損失は少ないです。

①偏食について

かつて「偏食」という言葉は、「嫌いで食べないものが多い」ことに対して、よく使われていました。それが今では、「好きなものを偏って食べる」という意味での「偏食」に気をつけなければならなくなりました。特に、幼児期や学童期の子どもたちは、「偏って食べ過ぎる」ことになりがちなので、注意が必要です。最近、乳・乳製品や肉類・油脂類の摂取量が増えてきているのは、脂っこい料理や油で調理した肉料理などを食べる機会が増えたからでしょう。そして、加工食品も含めて、子どもたちはそういう料理を好む傾向にあります。それによってエネルギーや脂質の摂りすぎ、逆にビタミンやミネラルの不足という状態にもあります。ですから、「食べない」偏食ではなく、「食べ過ぎる」偏食ということも、このころから気をつけていかなければいけないと思います。

②身近な旬の食材を大事にする

旬のものは安価でおいしいだけでなく、体がその時季に必要なものを備えています。秋・冬なら根菜や青菜、夏ならきゅうりやトマトなどの実の野菜といった具合です。また、野菜嫌いが旬のそれを食べることで直ることも少なくありません。野菜嫌いは、旬ではない時に食べておいしくなかったからというケースが意外と多いのです。給食で、子どもたちが苦手という野菜を旬の時期の冬に、あえてテーマにとりあげたことがあります。ただのおひたしでも「甘い！」と用意した材料が足りなくなるほどよく食べました。

子どもの野菜嫌いはむしろ当然で、野菜の味は学習しておいしくなっていくものです。「野菜は、動物と違って、食べられたくないと思っても逃げられない。自分の身を守るために、イヤな香りや味を持つ野菜もある。だから、野菜に嫌いなものがあったとしてもいいんだよ。でも、その味は、例えば見た目は同じ人参でも、この前の人参と今日は違うもの。作った人も、畑も、味も違う。それに、みんなが大きくなっていくほど、前に嫌いだったものおいしと思うようになっていくもの。だから、一度嫌いでも、何度でも食べてみよう。おいしと思う時が必ず来る。それは大人になった時だ」と。食べず嫌いにならないように、根気良く声かけて、上手に食べさせましょう。畑で育てたり、栽培の様子見る機会を作ったり、まずは子どもが野菜と仲良くなるのが大切だと思います。

★12月の食育 ～冬の野菜について

12月の食育は、「冬野菜」の話でした。冬になると、野菜は甘みが増しておいしくなってきます。土の中で大きくなるレンコンや大根などの根野菜は、冷えた体を温めてくれる効果があることや、小松菜やかぶの葉には風邪に負けない強いからだをつくる働きがあることを伝えました。実際に、畑で収穫した野菜をメニューに取り入れることで食材に興味を持ち、畑の栄養たっぷりの野菜を食べてこの冬もポカポカに、そして元気に過ごしていけたらと思います。

今が旬です 冬の野菜

レンコン
食物繊維、ビタミンCが豊富。煮物や天ぷらにピッタリ。

ダイコン
ビタミンCと、食べ物の消化や吸収を助ける酵素がいっぱい。

ホウレンソウ
ビタミンA・E・Cが豊富。鉄分も多く含まれています。

ハクサイ
ビタミンCや食物繊維が含まれています。くせがなく、どんぶり味付けにも合います。



各クラスの食事風景

●くるみぐみ



とあ君も離乳食がスタートしました。初めての重湯を口にしたときは、「ん？」という表情をしていましたが、2日目3日目と進むと、上手に口を開けてゴックンしていました。とあ君が食事を始めると他のお友だちも、集まってきて見守ってくれることもあります。「おいしそうだね。」「みんなもごはん食べようか」と話し食事の準備を始めています。

保育園での離乳を進めていく長所は、①子どもの育ちを保護者だけでなく、保育士、調理師、栄養士、時には園長先生も交えて確認し、方向を探っていける点にあります。②作り置きをすることがないので、毎日新鮮な材料で調理することができます。③離乳を進める目安があるということと、みんなで食事をする楽しさを身につけ、「自分で食べたい」という意欲を育むことができるということです。そのためにも、ご家庭と連絡を取り合い、確認を取り合いながら、離乳を進めるということを大切に考えています。

●どんぐりぐみ～食育～



毎日行くお散歩。遠くに出掛ける前に必ず立ち寄る場所があります。それは保育園の仲よし農園です。今は大根、かぶ、ブロッコリー、カリフラワー、ほうれん草、みず菜、小松菜、キャベツが青々と茂っています。

毎日のように出かけていましたので、子どもたちは「みず菜」を覚え、「先しみず菜食べたい」「畑に入りたいな」と要望を出すほどです。畑に入ると「うわーでっかい!!これ何?」と不思議そうにしています。「これはキャベツだよ～」と教えると「キャベツ!?キャベツ!!これも、こっちも」「いーっぱいキャベツね」と大喜びでした。葉っぱの中心にあるのがキャベツだったなんて…と感心していたようでした。しっかり目で見て手で触れた子どもたちは、少しずつですが苦手なお野菜も乗り越える力がついてきているように思います。お野菜がどんなふうに乗って、出来るのか知ることが出来るので、子どもたちは幸せだな～と思います。

●あんずぐみ～食育：ほうれん草収穫



りんごさん、ぶどうさんの畑にはたくさんの冬野菜が育ち、旬のほうれん草がたくさん収穫できるということで、あんずさんも収穫させていただきました。

「これなに?」畑にある野菜(ほうれん草、ブロッコリー、かぶ、カリフラワー)を見て保育士に尋ねたり、「もっていくー」とはりきって園まで運んでくれました。

「これ、みどり鬼といっしょ。みどりいろねー」と絵本に出てくる鬼さんの色が同じだった事に気づいて比べる姿もありました。園に戻るとすぐに給食の先生が茹でてくれ、その日の給

食でおいしくいただきました。新鮮なお野菜はとてもおいしかったようです。

●まつぼっくりぐみ ～豚汁パーティー!～



マラソン大会に合わせて、給食の先生が「体があつたまるように!」と豚汁を準備してくれました。そこで、ホールで3クラス一緒に豚汁パーティーをしました。豚汁の中には保育園の畑で育ったカブや白菜なども入れられ、子ども達も「これがかぶ?」「これが白菜だよ」と確認しながら食べていました。さらに、「冬の野菜はかぜをひかない強い身体を作ってくれるんだよ」と話をすると、「ほんとに!たくさんたべんぼん」と会話も弾みながら食べていました。ご家庭でもぜひ楽しく会話を楽しみながら食事をする、子ども達もノリノリで苦手な野菜も食べてくれるかもです。

●りんご・ぶどうぐみ～冬野菜～



仲よし農園には、ほうれん草、白菜、水菜、小松菜、大根、かぶ等の冬野菜が育っています。

12月の食育は、冬野菜についてのお話でした。冬野菜には、身体を温めてくれる力や風邪予防をしてくれる力がある事を給食先生から聞きました。

時々、子ども達と収穫しては、給食の時に皆で頂いています。「今日りんごさんとぶどうさんが収穫してきた白菜とかぶと水菜が入っているよ」と給食先生から教えてもらおうと、とても嬉しそうなお友達です。「ぼくかぶ見つけた」「わたしもあつた!!」「白菜はこれかな」と食材に興味を持ちながらいただいています。まだまだ畑には大根、かぶ、カリフラワー、ブロッコリー、小松菜などの野菜が育っています。畑の栄養たっぷりの野菜を食べてこの冬もポカポカに、そして元気に過ごしていきたいと思います。

七草言えるかな?

