

3がっきのうしよくだより

今年度も終わりに近づきました。4月に比べて子どもたちには、たくましさと頼もしさが備わってきたように感じます。3月の「桃の節句」では、きれいなひな人形を飾って、白酒やひしもちなどをお供えし、子どもたちの無病息災を祈りました。子どもを思う親の気持ちは、今も昔も同じですね。

ドクターからのひと言



水で流し込んでいませんか？

水やお茶の流し込みで、食べ物を飲み込む子どもを見かけます。私たちは食べ物を口の中に入れて咀嚼し、唾液と混ぜ合わせて飲み込みやすい塊を作り、舌を使いながらのどの奥へ移動させて飲み込みます。しかし、水分で流し込んでしまうと舌をあまり使わなくなってしまう、嚥下（えんげ）障害の原因になります。咀嚼のリズムと嚥下（えんげ）を育てることが大切なのです。

アレルギーの意味

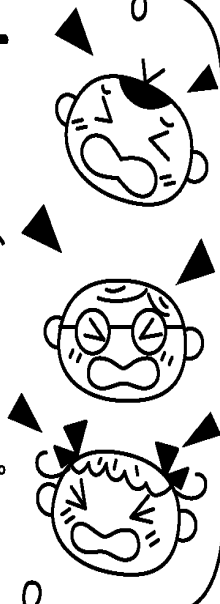
私たちの体には異物（病原体などで、抗原またはアレルギーといいますが）が体に入った時に、その異物を排除する「免疫反応」という生体防御システムが存在します。この免疫反応が過剰に反応し、生体防御の範囲を超えた状態を「アレルギー」といいます。また、本来異物ではない食品を体が異物と判断すると「食物アレルギー」になります。

花粉症の子どもが年々増えています

数種類の花粉が原因で、鼻炎や結膜炎などの症状を引き起こす花粉症患者は、年々増えてきています。花粉の種類としては、春にスギ、ヒノキ、夏にイネ科の花粉、秋にはキク科の花粉と、年中その存在が確認されていますが、やはり春の飛散シーズンがもっとも症状が深刻です。

「花粉症に効果を発揮するとされる食材（個人差があります）」

- シソ／鼻の炎症を和らげ、鼻詰まりなどに効果があります。シソエキスをじょうすにとれるように心がけてみてください。
- 甜茶／ヒスタミンの放出を抑えて、鼻水や目のかゆみを防ぎ、鼻詰まりにも効果的。中国南部から広がったお茶です。
※ほかに、ユーカリ・ヨーグルト・緑茶などに、効果が確認されています。



子どもの「好き嫌い」は大人が作る

●生まれつきの好き嫌いはない！

好きか嫌いかという判断は扁桃体で行いますが、すべて経験による判断ですから、生まれつきの好き嫌いというものは理論的には存在しないわけです。しかし、「未経験のものだから食べてはいけない」と扁桃体で判断されるのは、経験が少ない幼児期には当然です。

味や食事の経験の差が好き嫌いを作ります。例えば、にんじんを食べられなかった子どもでも食事の経験を積むことで食べられるようになるのは、脳に「これはいつも食べているにんじんだ」という情報が蓄積され、「おいしい」と評価できるようになるからです。

離乳期・幼児期を通して多くの食品や味を経験すれば、すべての食べ物を「おいしい」と評価できるようになるはず。大人に好き嫌いがないと、毎日の食事にたくさんの食材が登場し、自然と豊かな食事の経験を重ねることができるといえる場合が多く、子どもも好き嫌いなく育つ傾向があります。

●食べるのが楽しくなるプラス情報を

ところが、経験を重ねたことが必ずしも「好き」につながらないことがあります。子どもにとっていやな経験（マイナス経験）とともに食べた味は「嫌い」と判断されてしまいます。嫌いなものは「がんばって食べようね」と励ましてしまいがちですが、これは子どもにとっては嫌な経験として記憶されることが多く、ますます嫌いになってしまいます。

本来食べることはがんばることではないはず。食べるのが楽しくなるプラス情報を、いろいろな方法で付け加えてあげるとよいでしょう。

●ほんの少しきっかけで、「嫌い」が「好き」に変わることも

給食にかぼちゃサラダが出る日の午前中にシンデレラのお話を聞いてたら、子どもたちにとって、それはただのかぼちゃサラダではありません。シンデレラの馬車サラダになるのです。すると、楽しい経験の記憶が重なって、かぼちゃ嫌いの子も食べられるようになるといったことがあります。また、ピーマン嫌いの子も多いようですが、「グリーンマントのピーマンマン」という絵本を読んでピーマンを食べたりとお話の世界からきっかけを作ることでも少なくありません。

いつもと雰囲気を変えて食べる、素材のことをよく知り、触ってみたりする……。このように、食べ物の情報をプラス情報をつけ加えましょう。子どもが食べ物を好きになるかどうかは、このようなプラス情報を、一人ひとりの子どもに合わせてどれだけ与えられるか、という大人の力量にゆだねられるところも多いと言えますね。

クラスの食事の様子

●くるみぐみ ～わぁ～鬼さんだ～



節分の日の給食は、給食の先生の計らいでお皿に鬼さんの顔が乗っていました。お顔はハンバーグ、髪の毛はスパゲティ、目はグリーンピース、角はスナックのとんがりコーンです。「わぁ～」「オニ」「こわーい」と目の前のお皿を覗き込んだり、指さしてみたり、さっそく髪の毛からつまんで食べたり、様々な姿がみられ楽しい給食の時間でした。季節ごと、行事ごと、に工夫された給食を食べられることも園生活の楽しみです。

スプーンを使って食べることがだいぶ上手になってきました。時には手づかみで食べるお友だちもいますが、「スプーン上手だね」と声を掛けると、気づいてスプーンで食べ始めます。上持ちで食べたり、下持ちで食べたり、どの子どもご飯やおかずをすくうと慎重に口へ運んでいま

す。大グループの子どもたちは、「おててお茶碗にそえたらいいよ」と声をかけると、左手を添えるようになりまし。また、手を添えることですくいやすいことがわかると、自然と手を添えていることもあります。好き嫌いも出てきますが、例えば苦手なお野菜は、始めに保育士が「う～ん、おいし～い！」と食べて見せると、ニコニコしながら自分でも食べてみて「おいし～」と言って食べてしまえたりします。

●どんぐりぐみ～豆煎り

節分の会に向けて、自分たちのお腹の中にある鬼さんも鬼さんに連れて行ってもらおうと豆を煎りました。火をかけると豆の香ばしい香りが部屋中に漂い、子どもたちも「いいにおい」「おいしそう」と嗅覚をしっかりと動かしてにおいを感じていました。順番に豆を混ぜるときは「ジュンバン!」「〇ちゃんもー」と自分の番が来るのを楽しみにして待ち、良い音、良い香りを立てながら豆を炒りました。



●あんずぐみ～豆炒りをしよう



節分にむけて自分たちで投げる豆を炒って見ました。一人ずつ順番に熱い鍋に気をつけながら木しゃもじで混ぜます。「お豆には力があるんだって。お豆の力を借りてお腹の鬼を追い出そうね」とお話をすると、力を入れつつもこぼさないようにと気をつけながら混ぜてくれました。豆を炒ると漂う香ばしい香りに気づき、「いいにおい」「おいしそう」と香りも楽しみながら豆炒りができました。

●まつぼっくりぐみ～大根おいしいね!～

りんぶさんの畑に大根とかぶがたくさんできたので収穫しに行ってきました。最初にぶどうさんの抜き方を見て、次にりんごさん、そしてまつぼっくりさんの順に収穫しました。土の中から大きな大根がとれると「わ～すごい!」「いっぱいわかれてるね」「おっきいのがとれた」ととても喜んでいました。その日の給食ですぐに大根スティックを出してもらい、マヨネーズをかけて食べました。とれたてはとても新鮮で、「ぼくたちがとってきたのおいしい!」「なんか音がするね」とおいしそうに食べていました!



●りんご・ぶどうぐみ

～しいたけ狩りにいきました(ぶどう組)～

まつぼっくり組の時に杭打ちをしたしいたけが大きく育ち、皆でしいたけ狩りにいきました。子ども達もその時のことをなんとなく覚えていて、「お母さんと一緒にしたね」「金づちでトントンしてたね」と思い出を語りながら山を登って行っていました。そしてしいたけが沢山成っている木を見つけると、「すごい」「これぜ～んぶしいたけ??」と目を輝かせ感動していました。お世話をしてくれていた井本さんからしいたけの収穫の仕方を聞き、慎重に慎重にしいたけを採っていた子ども達です。保育園に戻ると先生達や弟妹達に「しいたけとってきた」「手をチョキにして挟んでとるんだよ」「子どもしいたけは小さいから採っちゃダメ。大きくなった大人しいたけだけ採ってきた～」と報告していました。収穫したしいたけを子ども達の前でバター醤油で焼いていると「いい匂い～」「美味しそうな匂い～」と食べるのを楽しみに待ちました。中には「私、しいたけ苦手～」と言っていた子どももいましたが、食べてみたら「おいしかった～おかわり!!」とおかわりしにくる姿もありました。自分で収穫し、目の前で焼いて食べると美味しさも倍増するようです。

～ リクエストメニューのおすすめレシピ紹介 ～ 《煮込みハンバーグ》

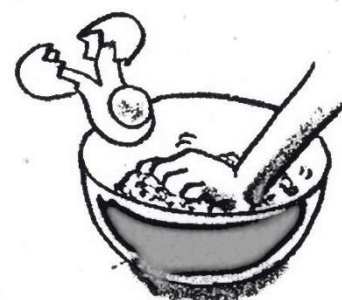
★煮こむとトロリと甘くなるキャベツがたっぷりの、あったかいメニューです。

材料(4人分)

- 豚ミンチ 200グラム
- 玉ねぎ 1個
- パン粉 20グラム
- たまご 1個
- キャベツ 150グラム
- ソース 大さじ2杯
- 塩 小さじ1杯
- トマトピューレ 100cc
- 水 300cc
- 月桂樹の葉 2枚(あれば)



2 パン粉、豚ミンチ、玉ねぎをボウルに入れてまぜあわせ、たまごを入れてよくこねる。



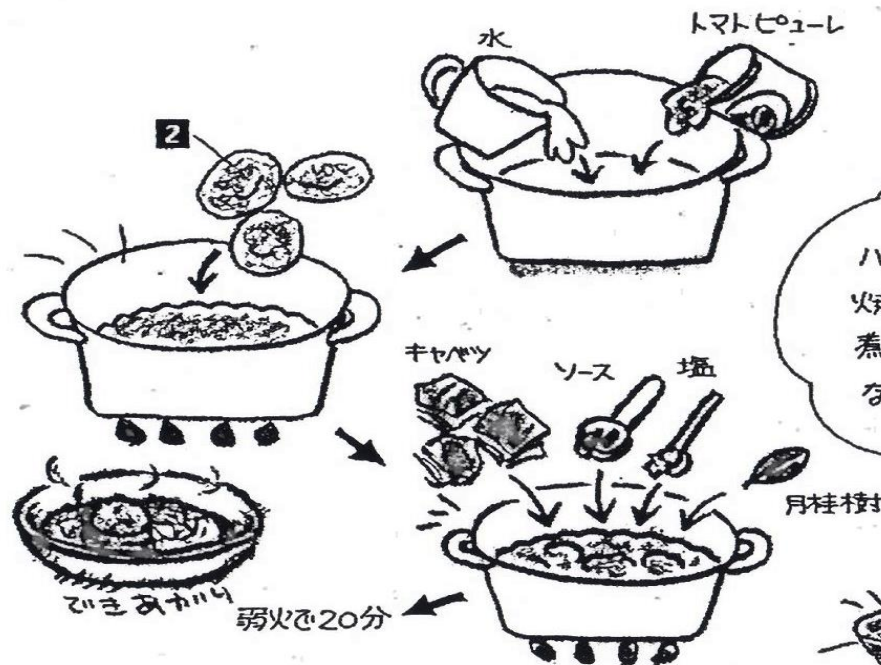
1 玉ねぎをみじん切りにし、キャベツは3センチくらいに切る。



玉ねぎを炒めてから入れると、よりおいしくなります!



3 厚手の鍋にトマトピューレと水を入れ、煮だしたら2をハンバーグ型に丸めて入れます。ソース、塩、月桂樹の葉を入れ、キャベツも入れ、弱火で20分くらい煮こめばできあがり



ハンバーグをさっと焼いて入れると煮くずれしにくくなります。



