

給食だよ

令和2年10月15日 2学期号
 荒川区立汐入こども園
 園長 大山 祐子
 栄養士 葛西 喜実

新しい形での運動会が終わり、朝晩が冷え込むようになり、秋の深まりを感じさせてくれています。

ぞうぐみ・らいおんぐみでは、いただきますのあいさつの前に展示給食に掲示している献立表と同じものを使って、お当番の子どもたちがみんなに毎日の献立をお知らせしています。探求心の強い子どもたちは、使われている食材を細かくチェックしていて、「しょうがはどこに入っていましたか？」と、職員室に質問にやってくる。出来上がった料理には見えていないのですが、香りをつけたり、臭みを消すために加えているにんにくやしょうがの行方にも興味津々です。

汐入こども園では、1か月の献立を2週間のサイクル献立にしています。これは、同じ献立を繰り返すことで、目にして口にしたり、匂いをかいだりして味や食材に慣れ、安心して食べてくれるようになるからです。

味覚を発達させるためには、様々な食べ物の多くの味を経験することが大切です。一つひとつの料理にじっくり慣れながら、食品の種類と料理の範囲を広げていきましょう。

でも、子どもの食べず嫌いが直らないのに、いろいろなものを食べさせるのも難しいですね。今号では、こども園で工夫を試みた「なす」の献立を例にお伝えしたいと思います。



トマトを縦と横に切って、それぞれ断面を見せてもらいました

調理担当者も協力しています



運動会前、給食がカレーライスの日、こあらぐみと同じ衣装を着て盛り付けしました

献立の工夫 ~いつの間にか食べられるようになるために~



子どもたちが苦手な野菜のひとつ。くにゅっとした食感が、苦手な理由の一つに挙げられます。ちょっと工夫してみたところ、以前に比べ子どもたちはなすを食べられるようになりました。

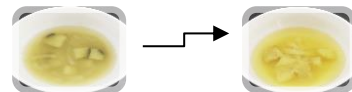
切り方を変えてみる

食材を足してみる

知っている味と組み合わせる

目立たないように忍ばせてみる

みそ汁 以前は、なすの皮をしましまにむいていました。残食が多いのは、なすの皮の色が汁に移って彩りが良くないからかもしれないと考え、皮をすべてむいてみました…。



なすとピーマンのみそ炒め
 子どもが好まない野菜の組み合わせ。ちょっぴりひき肉のうまみを足しました。

和風ガパオライス ※こども園ではバジルのかわりにパセリを使っています。

【材料】 大人2人分こども2人分
 米 約2合 酒 小さじ2
 鶏ひき肉 250g みりん 大さじ1/2強
 なす 中2本 みそ 大さじ1/2強
 たまねぎ 中1/2個 しょうゆ 大さじ1/2強
 マヨネーズ 大さじ1・1/3 砂糖 小さじ2強
 ウスターソース 小さじ1/2弱
 パセリ 約2g

【作り方】

- ①米を炊く。
- ②なすは皮をしましまにむき、7~8mmのコロコロに切って水にさらし、水気を切る。たまねぎはみじん切りにする。
- ③フライパンを熱してマヨネーズを入れ、鶏ひき肉と②を炒める。しんなりしてきたら調味料を加える。
- ④みじん切りにしたパセリを加えていためる。①に④をかける。



**りすぐみ収穫野菜
 なすのみそ田楽**
 おやつに提供している五平もちのごまみそをなすに塗って焼いてみました。



ムサカ

なすをミートソース風に炒め、グラタンと同じホワイトソースをかけて焼き上げました。

ある大学の先生が学生に「嫌いだっ野菜が嫌いになくなったきっかけ」について調査をしたところ、一番多かった回答は、思春期(12~18歳頃)に「いつの間にか食べられるようになっていた」だったそうです。そして、食べなかったとしても食卓に準備され、繰り返し触れている環境にあり、「少しは食べてみたら？」と周りから勧められていた、と話していたそうです。

こども園でも、子どもたちが苦手とする食材をいつの間にか食べられるようになる日が、ちょっとだけ早くやってくるよう、献立の工夫をこらし働きかけていきたいと考えています。

ぜひご家庭でも、「食べてみようかな。」と苦手な食材に手を伸ばせる環境を整え、待ち続けていただけたらと思います。