

# 食育だより No.4



北柏駅前保育園わらび  
R2.10 北柏小規模保育園わらび

食欲の秋となりました。秋晴れの気持ちのいい天気になり、散歩に出掛け身体をたくさん動かして毎日元気に遊んで食欲旺盛な子ども達です。秋は美味しい物がたくさんありますね。保育園でも秋の食材を使って、炭火でサンマを焼き、サーターアンダギー・枝豆ご飯・お月見団子（さつまいも）・スウィートポテト・稲刈り・かぼちゃアイスなど、様々な食育活動が繰り広げられました。

## ごーや組とばいん組のかぼちゃプリン作り



かぼちゃをくりぬく



ハンドミキサーで潰す



マシュマロと



牛乳を合わせ



火にかけマシュマロを溶かします



潰したかぼちゃと合わせる



生クリームを掛け出来上がり！



みんなで いただきま〜す！



おいしいね〜！

小規模のちゅら組さんとカボチャを使ってドーナツを作りました。

袋の中に材料を入れてコネコネ！不思議な感触を楽しみました。

小さな頃から食育活動をしてきたお友達は以上児になると「おやつレシピを教えて！」

「またこのご飯作って！」とお気に入りの給食やおやつメニューも増え、食への興味が深まり

家庭でも保護者の方へリクエストしているようです。

これからも家庭でも楽しめるよう食育活動に力を入れていきたいと思ひます。



おいしい♡



調理師 土屋みゆき



# シーサー豊嶋のひめわか便り



技術員 豊嶋 俊一

大分秋も深まり各地で初霜の便りが届く頃となりました。皆さま風邪など引かない様に注意してください。ひめわか農園もすっかり様変わりしてスッキリしてしまいました。大根は順調に伸びて年内に収穫出来るかもしれません。サツマイモも11月中頃までに子ども達と掘りに行けたらと思っています。先日、ごーや組の子ども達が初めてシーサー号に乗りました。北柏ふるさと公園からの帰り道だけですが、今度はひめわかにも連れて行けたら嬉しいです。これから寒くなるので体に気を付けてください。



大根が土から上がってきました



ブロッコリー



にんにくの芽



現在の農園

## 食べぬなら「好き」を増やそう野菜嫌い

野菜には苦味や酸味など、子どもが苦手とする風味を含むものがあります。子どもにとって苦味や酸味は「腐敗したもの」のサインとしてインプットされている為、本能的に嫌う傾向があります。また、大人よりも舌が敏感な為これらの味を感じやすいのです。「うちの子はどう工夫しても○○を食べなくて困っています」という相談をよく受けますが、無理矢理食べさせなくても他の食材で補うことができますし、「好き嫌い絶対ダメ！」と構えずに「苦手なものがある当たり前」「食べたいもの・好きなものを増やしていこう」という気持ちで子どもの好き嫌いに向き合うことが大事だと思っています。給食室でも、子ども達の「好き」を増やしていけるように幅広いメニューでたくさんの食材を日々工夫しながら取り入れています。



ピーマン

食べぬなら

にんじん

食べぬなら

小松菜

食べぬなら

野菜全般

食べぬなら

## 違う食材で補おう

キャベツ・ブロッコリーでビタミンCを

ほうれん草・かぼちゃでカロテンを

白菜・水菜で鉄分を

納豆・わかめ・ひじきなどの海藻類  
でビタミン・ミネラル・食物繊維を



酸味や苦みは成長とともに慣れていく味です。  
食卓に全く出さないのではなく、気づいたら食べている...  
なんてことも珍しくないで、無理のないペースで  
苦手な野菜を出し続けることも大事です。



栄養士 山本涼子