

令和8年

2月

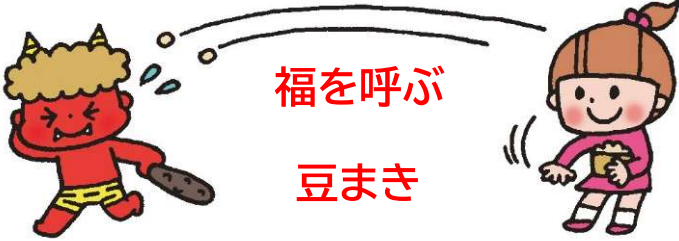
# 給食だより



飯田市保育家庭課

節分を過ぎるともう「春」と言われますが、まだまだ寒い季節は続きます。暖かくなったり、寒くなったり「三寒四温」を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。毎日の食事では、栄養のあるものを食べて寒さを乗り切り、風邪に負けずに元気に過ごしましょう。





**福を呼ぶ**  
**豆まき**

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。豆には穀物の霊力が宿っているとされています。また、芽が出る寸前の春の豆は生命力の象徴で縁起が良いとされていますが、拾い忘れた豆から芽が出ると良くないことが起こると言われているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。



2月14日はバレンタイン！

チョコレートのお話



チョコレートの主な原料であるカカオの種子「カカオ豆」の中には、健康に良いとされる成分が豊富に含まれています。特に、抗酸化作用のある「カカオポリフェノール」は注目されている成分で、①活性酸素から体を守る②ストレス低減・リラックス③脳の活性化④動脈硬化・高血圧の予防などの効果が期待できます。ちょっと疲れたときにチョコレートを食べるとほっとしますね。こどもにチョコレートを与える年齢に明確な基準はありませんが、カフェインが入っているので、3歳以上になってからが望ましいとされています。また、脂質や糖が多いため、食事に影響が出て食欲減退につながりやすくなります。与えるときには量を決めて、食べた後は歯みがきやうがいをするように約束をしてから与えましょう。



## ココアケーキ \保育園のレシピ/

材料<大人2人、こども2人分>

小麦粉	120g
ベーキングパウダー	4g (小さじ1)
上白糖	40g (大きじ4と1/2)
卵	60g (Mサイズ1個)
牛乳	60g (大きじ4)
バター	12g (大きじ1)
ミルクココア	12g (大きじ1)
粉砂糖	3g (小さじ1)



作り方

- ①薄力粉、ベーキングパウダー、ココアを合わせてふるっておく。
- ②バターを溶かしておく。
- ③溶かしたバターへ砂糖を2～3回に分けて入れ、その都度混ぜる。
- ④卵も2～3回に分けて入れ、その都度混ぜる。
- ⑤牛乳を加え混ぜる。
- ⑥①と③を合わせさっくりと混ぜる。
- ⑦マフィンカップに生地を流し空気抜きをし、160～170℃のオーブンで20分位焼く。
- ⑧お好みで粉砂糖を上に乗せる。

裏面へ→

# 食事に関するアンケート

6月の食育月間では、食事と睡眠に関するアンケートにご協力いただき誠にありがとうございました。ご回答いただいたアンケート結果をご報告いたします。今月は「こどもの食事について困っていること・悩んでいること」に回答がありました、その他の意見をご紹介します。

Q. お子さんの食事について、困っていることや悩んでいることは具体的にどんなことですか。

その他の意見

<結果>

- ・固いものが苦手
- ・三角食べができない
- ・葉物野菜が苦手
- ・じっと座って良い姿勢で食べ続けられない
- ・食べこぼしが多い
- ・座って食べない
- ・歩き回って座らない
- ・食わず嫌い
- ・自分で食べられなくて食べさせてとなる
- ・塩をかけて食べたがる(濃い味が好き)
- ・食事の途中で集中できず歩いていってしまう
- ・野菜をなかなか食べてくれない
- ・自分で食べない、食べさせてもらいたがる
- ・食事の姿勢
- ・食べている途中で遊びだす
- ・肘をついて食べるなど行儀が悪い
- ・どこまで行儀悪さを注意するか
- ・椅子に座って食べない
- ・ずっと座って食べられない
- ・自分で食べない
- ・箸の持ち方
- ・食事開始までに時間がかかる

## 困りごとや悩みごとに対して、いくつかピックアップしてお答えします

**三角食べができない**☞ 三角食べは1970年代ごろから推奨されたと言われていています。食べ方に正解や優劣はなく、「三角食べ」「ばっかり食べ」どちらにもメリット・デメリットがあるとされており、一概にどちらが良いということはありません。子どもたちには、

- ①強要されて食べるのではなく、ゆっくり噛んで食べる
  - ②順番を気にするのではなく、1つ1つの料理に興味を持つよう、目で見て、香りをかいで、味わうこと
  - ③食事ができることに感謝し、作り手の気持ちを思いやることで偏らずに食べるようにする
- といった食べ方を伝えていけると良いと思います。

**ずっと座って食べられない**☞ まず、食事の時間にしっかりお腹が空いていることが大切です。また、食事に集中できるよう、テレビやおもちゃが目に入らないよう、食卓の周りをすっきりさせましょう。もし、食事中に立ち上がる行動をとっても、注目しないようにしましょう。子どもは注目されると、大人の気持ちを引きたくなり、好ましくない行動を繰り返します。冷静に、表情を変えずにいきましょう。好ましい行動が出たら褒めることで、好ましくない行動が自然に減っていきます。

**葉物野菜が苦手、野菜をなかなか食べてくれない**☞ こどもの食べ物の好き嫌いは、その食べ物が嫌い(苦手)というよりは、食べ慣れていないことによることが多いです。これは、新奇性恐怖といい、初めての食べ物に恐怖心を持つ習性をさします。その食品に慣れ親しむ機会をつくるのが重要とされています。食事のときに、大人が「これ食べるかしら？」と不安げにこどもの様子を見るのではなく、周囲が「おいしい！」と楽しい雰囲気であげると、こどもも安心して食べるようになります。食事環境(家族と一緒に食事、楽しい雰囲気)、繰り返しの提供(10~15回の再提示が目安)、モデリング効果(大人がおいしそうに食べる姿を見せる)、自己選択(小皿に多種類を出す)、ポジティブな言葉かけなどを通し、だんだんに食べられるものの幅が広がっていくと良いですね。