

令和8年  
3月

# 給食だより



飯田市保育家庭課

今年度も最後の1ヶ月を迎えました。保育園で過ごした1年はどうだったでしょうか。4月に比べ、食べられるもの・量が増え、心も体も成長したお子さんが多いのではないのでしょうか。年長さんはいよいよ小学校へ進級ですね。保育園での思い出を胸に、大きく羽ばたいていってください。お友達とたくさん遊んで勉強して給食をおいしく食べ、元気に過ごしていけると良いですね。

## 花粉症と食事の関係

花粉症のこどもが増えています。花粉症の種類としては、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。花粉症対策には、免疫力を高める食べ物や、免疫力を司る機能が集まる腸の環境を整える食べ物をとることがおすすめです。



### 積極的に摂取したい食品

#### 食物繊維



腸内細菌のエサとなり、腸内フローラを活性化させる。特に、野菜、きのこ類、果物、豆類、全粒穀物に多く含まれ、腸内環境の改善に役立つ。

#### 発酵食品



ヨーグルトや納豆、みそ、チーズ、キムチなどの発酵食品は、腸内で善玉菌を増やし、腸内フローラを整えるのに効果的。

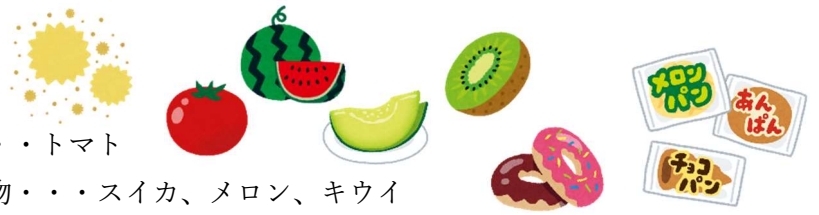
#### オメガ3脂肪酸



サバ、イワシ、アジなどの青魚に豊富に含まれているオメガ3脂肪酸は、腸内で炎症を抑え、免疫系をサポート。

### 控えたい食品

- ・花粉とアレルゲンの構造が似ている食品  
スギ花粉症の人が避けた方が良い食べ物・・・トマト
- ・イネ科の花粉症の人が避けた方が良い食べ物・・・スイカ、メロン、キウイ
- ・トランス脂肪酸を多く含む食品・・・スナック菓子、ファーストフード、菓子パン、市販のケーキ、ドーナツなどトランス脂肪酸を多く含む食品は、食べすぎるとアレルギーを引き起こしやすくなる。



## さばのネギみそ焼き

＼保育園のレシピ／ 花粉症対策に良い食材を使って・・・

材料 <大人2人、こども2人分>

さば 40g×6切  
ネギ 30g (約1/3本)  
三温糖 大さじ2  
みそ 大さじ1  
みりん 小さじ1

作り方

- ①ネギはみじん切りにする。
- ②三温糖、みそ、みりん、ネギを鍋に入れ、火にかけて煮立たせる。
- ③さばに②のネギみそを塗り、180℃のオーブンで12分焼く。



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。今回で最後となりますが、今月は「その他」に回答がありました、お子さんの食事について知りたいこと、ご意見、ご感想等をご紹介します。

Q. その他 お子さんの食事について知りたいこと、ご意見、ご感想等ございましたらお聞かせください。

## ・朝だけ食べるのがすごく遅いので、早く食べられる方法があれば知りたいです。

☞まず、睡眠時間は十分とれているでしょうか。寝る時間が遅いと、朝なかなか起きられず、胃腸や頭がぼんやりして朝ごはんが食べられないということがあります。早めの夕食、就寝を心がけ、朝起きたら陽の光を1～2分浴びるよう促しましょう。また、コップ半分程度の水を取り、胃腸の働きを促すと、食欲がわいて、食べるスピードがアップするかもしれません。

## ・仕事がある日の朝はパンにしてしまうことが多く、それでいいのか心配があります。

☞共働きの家庭が増え、朝は忙しくバタバタと過ごす家庭がほとんどではないでしょうか。朝、まず何か食べることは重要です。その上で、バランスも考えていきたいものです。パンと一緒に牛乳やヨーグルトと一緒に摂る、ミニトマトや果物を洗って出すなど、パンだけにならないように、できそうな工夫をしてみてくださいと良いと思います。

## ・噛まずにチュッチュしているのか、休みの時は2時間位かかる時もある。

☞食べ物を取り込んだ後は、口唇を閉じて噛むように促します。ストローでシャボン玉をする、コップの中の水を吹く、色紙をストローで吸い上げる遊びや前歯でのかじり取りの練習などが効果的です。一食にかける時間が45分を越えると、食べることに費やすエネルギーの方が、食事エネルギーより増えてしまうと言われています。食事開始から30分程度たったら、切り上げてしまっても良いでしょう。

## ・人が食べているものを欲しがり、騒ぎ出した時の対応方法。

☞満腹中枢の働きが未発達な時期は、お腹がいっぱいになったことを感じにくく、人が食べているものを欲しがることもあります。こどもが十分な量を食べたと思ったら、「ごちそうさま」をして、お腹がいっぱいであることを、視覚的（お皿が空になったことを目で確認）、感覚的（お腹をさすってお腹いっぱいだねと声をかける）に理解させるような働きかけをしましょう。騒ぎ出してしまったら、こどもが食べても危険でないものであれば、少量分けてあげても良いでしょう。食事は「他の人のものは食べられない」こと、「自分のお皿のもの、自分の適量を、自分で食べる」ということを、だんだんに覚えていけると良いと思います。

・自宅ではご飯をよく食べます。おかずを好んで食べません。しかし保育園では野菜をおかわりして沢山食べているようです。1日のトータルでは大人よりも野菜類を食べているようなので、朝晩に無理強いしなくてもいいかなと思ってしまいます。

☞保育園で野菜をしっかり食べているのは良いことですね。血糖値の急上昇対策として、なるべく野菜は毎食食べて欲しいものになりますが、無理強いするのではなく、家族がおいしいと食べているのを見て、自然とおかずを食べる量が増えていくと良いと思います。あまり食べなくても、食卓にはおかずも出し続けましょう。

・家では主菜がお肉だった時、よく「固い」といって食べないことがあります。焼いたお肉は基本的に食べません。揚げると食べます。茹でた場合はしゃぶしゃぶ程度なら食べますが、長く煮込んだりしたものは食べません。保育園の給食等では食べられているようなのですが、どのような工夫、調理方法をされているのか知りたいです。

☞保育園では、鶏肉はもも肉を使用しています。焼き物のメニューには、鶏肉の照り焼き、塩麴焼き、マーマレード焼きなどがありますが、あらかじめ調味料に漬けてからオーブンで焼いています。また、豚肉の生姜焼きは、漬け込む調味料にスライス or 粗みじんにした玉ねぎも一緒に加えています。煮物に入のお肉は、肉屋さん小さめにカットして持ってきていただいています。