

# 食育だより 3月

令和7年度 なごみん尾西園

今年度も残りわずかとなりました。子供たちを見ていると少しずつ色々なものを食べられるようになったり、苦手なものに挑戦したりと成長を感じます。なごみんのお友だちと一緒に食べる給食も今月で最後です。「なごみんの給食楽しかったな」そんな風に思ってもらえると嬉しいです。

## すききらいについて

成長するにつれて増えてくる『好ききらい』。「大きくなったな」と嬉しく感じます。一方で栄養バランスを考えると「不安になってしまう」とご相談をうけます。好ききらいができるのはどうしてでしょうか。

- **味覚の未発達**  
野菜の苦みや酸味は本能的に嫌う味なので、繰り返し学習で食べられるように。
- **経験不足による食わずきらい**  
大人がおいしく食べる姿をみせるのも効果的です。
- **うまく咀嚼できずに苦手になる**  
子どもの咀嚼機能に合わせた「大きさ・やわらかさ・とろみをつける」の工夫を。
- **イヤな経験が残っている**  
無理強いやおう吐など、嫌な記憶と重なると苦手になりがちです。

今食べられなくても大丈夫！  
なんでも食べるより楽しく食べるを大事にしましょう！



### 給食 おすすめレシピ

## 高野豆腐の煮物

完食率高めの人気なおかずです！

#### 材料 (3人分)

高野豆腐(乾燥) 15g  
にんじん 10g  
だししょうゆ 12g  
砂糖 3g

1. 高野豆腐は水でもどして食べやすい大きさにする。(爪くらいの大きさにするのがbetterです)
2. 人参は荒野豆腐に合わせて切る
3. 調味料と一緒にやわらかくなるまで煮る。



## 2月 食育教室の様子

### 豆からできる食べもの

節分で活躍する“お豆”について学習しました。豆からたくさんの食べ物に変身することをお話しし、真剣に耳を傾ける様子が見られました。



カチカチ高野豆腐がやわらかくなったよ



大豆からきなことになるまでをミキサーを使って観察します。形がかわると匂いもします！



大豆が粉々になったね



お豆腐はふわふわしてたよ

もやしはながいねポキポキおれるよ



### 栄養士の取り組み



1年間、「毎日の給食が楽しみだ」というたくさんの声をいただき、ありがとうございました。食の進みがゆっくりだったお子様が、今では「おいしい」と沢山食べていただけるようになり、成長を嬉しく思っております。今年度は保育士、看護師と協力し、食材の選択や食事の進め方、食べさせ方においても個別の対応を検討し、実践しました。現在、オリエンテーションなど説明をよりわかりやすく、簡素化するなど準備を進めております。来年度も引き続きよろしくお願ひいたします。



### 行事食のお知らせ

3/3 ひなまつり



ピンク色のかわいいちらし寿司を予定しています

3/18の食育は卒園お祝いケーキを作ります！

