

# 日本全国

## うまいものめぐり



①宮城：笹かまの磯辺揚げ

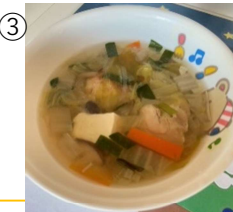
②岩手：味ぶかし

山形：納豆汁

③青森：よされ鍋

④秋田：きりたんぼ鍋

⑤福島：喜多方ラーメン



## おすすめ献立の紹介 納豆汁



納豆のとろみによって冷めにくくなり、寒い時期に食べると体の芯から温まります。子どもたちも「おいしい!」と言っておかわりもしていました。

材料(4人分)

ひきわり納豆 1 p

油揚げ 1枚

豆腐 150g さいのめ切り

人参 1/2本 ちょう切り

玉ねぎ 1/2個 うすくスライス

小ねぎ 1本 小口切り

えのき 1/2袋 2~3cm幅に切る

味噌 大さじ1と1/2

だし汁(ほんだしでも可) 400cc

作り方

①だし汁の中に人参と玉ねぎを入れます。火が通ったら、えのきを入れひと煮たちさせます。②油揚げ、小ねぎを入れ味噌を溶かし入れます。味噌が溶けたことを確認したら、納豆を入れ、菜箸で軽くほぐします。③豆腐をいれ、ひと煮たちさせたら完成です。

★納豆は刻むと粘り気が強くなります。好みに合わせて入れてください。

嗜好調査で、好きなものしか食べない・食べることに集中しないといった悩みが多かったので大切なポイントをお伝えします。保育園は、集団生活の食事になるので苦手なものも、言葉かけやお友だちにつられて食べられることが多いです。しかし、ご家庭での食事が基本になります。できることから挑戦していきましょう。

- ・緑、赤、黄など色のある食材を選ぶ。(野菜がいつもあるのが食卓に普通だと覚えてもらうため)
- ・ひと口食べることを軽く促し、断られたらそれ以上はすすめない。無理強いしない。(食事の時間を“嫌な時間”として認識するのを避けるため)
- ・一緒に席について食事をする。(安心感を与え、コミュニケーションの時間にするため)
- ・笑顔で接する。(情緒と食欲は連動する/食事を楽しい時間にするため)
- ・どんな食材が料理に入っているか家庭菜園をしたり、絵本や実物を見せて教えてあげる。(食材に興味や親近感を持たせるため)



## 子どもの味覚は大人の3倍



舌には味蕾(みらい)という味を感じるセンサーがついています。その数が多いほど味覚を強く感じるのですが、大人になるにつれて減少し、30~40代頃には子どもの1/3まで減ってしまいます。人間の味覚は3歳までにほぼ決まり、8歳頃までにはほぼ確定すると言われています。

### 薄味に慣れていくこと

濃い味付けは、舌の感覚を麻痺させてしまいます。ふりかけやご飯、チャーハンばかりではなく白米そのものを食べさせることが大切です。「食べられない味」=「嫌い」を「なじみのある味」=「好き」に変えさせることが好き嫌い克服のポイントです。

ご家庭で試していただき少しでも効果がありましたら、担当の先生やノートにお知らせいただくと嬉しいで