

食育通信

No. 12

〈食育つる推進市民会議だより〉

現在取り組んでいる「食育つる推進プラン」では、ライフステージ別(乳幼児期、学齢期、青年期、壮年期、高齢期)に食育推進について示しています。

この中から今回は「乳幼児期」の食育について取り上げます。

乳幼児期の食育 〜元気ではつらつとした

子どもの成長のために

乳幼児期は、一生のうちで「食」への関心が深まる大切な時期です。食生活のリズム、食事を味わうこと、食事を楽しむことを覚えながら育つよう、家庭を中心に、保育園(所)・幼稚園、地域などが連携した取り組みが、食育活動として期待されます。

特に離乳期は、味覚を覚える大切な時期であり、味覚発達のためにも薄味にする必要があります。また、幼児期は好き嫌いが一番激しい時期となります。調理の工夫や食べ物に関心を持たせることが大切になります。

食事に興味を持たせるために 〜乳幼児期の食事

離乳食を与える人の心の様子を子どもは感じます。食事が嫌な時間にならないよう、量や食べ方に神経質にならずに、ゆとりを持って「食事は楽しい」と感じられるように、「食」に興味を持てるようにしましょう。また、お腹がすくりズムを身につけ、家族そろっての楽しい食事の時間を心掛けましょう。※健康推進課では年間6回の「離乳教室」を開催しています。

☆幼児期の食事

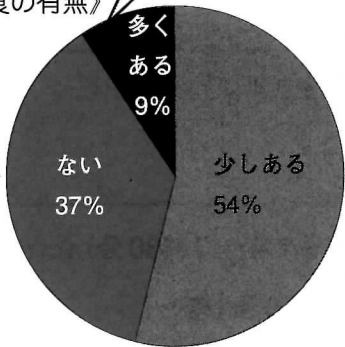
幼児期の食事は、いろいろな食材を口にして、生活環境に心や体を適応させる意味でも重要です。嫌いな食材は、

「食育つる推進プラン」資料

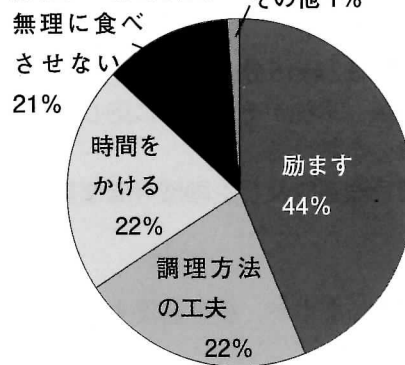
平成16年保育所連合会調査より

偏食の園児の割合を22年度までに30%以下にするという目標を立てています。昨年行った調査結果では33.3%まで減少しました。

《偏食の有無》



《偏食の対処方法》



宝保育所での親子クッキングの様子
この日のメニューは、カレー、ポテト、揚げポテト、ニョッキゼンザイでした。

咀嚼機能(口の中で食べ物をよくかみ砕き、味わう機能)の発達を確認しながら、料理の工夫などで繰り返し挑戦してみよう。嫌いなものを食べられた達成感は、ほめられることでより強くなり自信がつけます。料理作りなどのお手伝いに参加させることも「食」への興味を持たせる良い機会です。

各保育園(所)、幼稚園では子どもたちの成長に応じ、様々な食育活動を行っています。お箸の持ち方指導、カード遊びを通じた食材の紹介や食事パランスの学習、体験農業などで収穫した野菜を給食に使うなどの活動が行われています。中には、園児が育て収穫した野菜を園児自身が調理している園もありです。

8月7日に宝保育所において、生活改善推進員による「おやこの食育教室」が行われました。地産地消などのお話しが紹介された後、園児たちが「宝つ子ファーム」で育てたジャガイモを使ってニョッキづくりに挑戦しました。家族とのふれあいや地域交流の場として「食」が大活躍した日でした。

季節の野菜で離乳食を作りましょう!

さつまいもグラタン

◎材料(大人2人分・赤ちゃん)

- さつまいも(200g)、玉ねぎ(1/4個)、鶏モモ肉(80g)、バター(大さじ1)、牛乳(1/2カップ)、生クリーム(1/4カップ)、塩(少々)、ピザ用チーズ(30g)

◎作り方(大人用)

- ①鍋にバターを熱し、薄くスライスした玉ねぎをしんなりするまで炒め、1cmの厚さに切ったさつまいも、一口大の鶏肉を入れて炒める。
- ②牛乳を入れ、煮立たせないように、さつまいもがやわらかくなるまで煮る。
- ③バターを薄く塗った耐熱皿に②を入れ、塩、チーズを散らし、生クリームをかける。
- ④250度のオーブンで10分ほど、焦げ目がつくまで焼く。

赤ちゃん用(5、6カ月ごろ)

大人用材料のさつまいも一切れを、お湯で溶いた粉ミルク(適量)に入れ柔らかく煮込み、ペースト状にするつづす。

赤ちゃん用(7、8カ月ごろ)

出来上がった大人用のグラタンから、さつまいも、玉ねぎを取り出し、みじん切りにして、野菜スープの中に入れ、片栗粉でとろみをつける。

赤ちゃん用(9カ月ごろ以降)

大人用の食事を赤ちゃんが食べやすい大きさに切る。