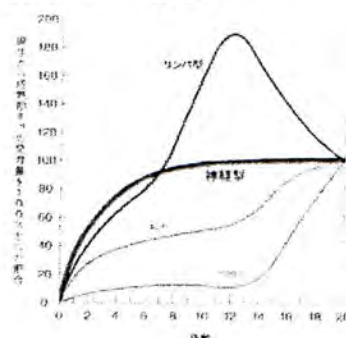


食べることは生きること、私たちの体は食べたものによって作られています。  
これからまだまだ成長していく子どもたち。  
昔から「三つ子の魂、百まで」や「味覚の基礎は3歳まで」と言われるように、  
乳幼児期には、味覚や食べものの嗜好の基礎が作られ、  
大人になってからの食生活にも影響を与えていきます。



## ① 保育園の食事について

保育園での食事は昼食とおやつで、1日の3分の1の栄養をとれるように考えています。  
献立は2週間サイクルで、和食を中心に洋食や中華などもあります。食材は牛肉・豚肉・鶏肉・  
魚のバランスを考えながら取り入れ、副菜には葉物野菜や豆腐・油揚げなどの大豆製品や  
わかめなどの海藻類などを組み合わせて使っています。



【バランスのよい食事の覚え方】「まごわやさしい」

「ま」⇒ 豆 = 豆類  
「ご」⇒ ごま = 種実類  
「わ」⇒ わかめ = 海藻類  
「や」⇒ 野菜 = 緑黄色野菜・淡色野菜・根菜類  
「さ」⇒ 魚 = 魚介類  
「し」⇒ しいたけ = きのこ類  
「い」⇒ いも = イモ類

### 給食の味付けについて

だしは、昆布とかつお節からとっています。特に和食の煮物は、だしと素材の味のおいしさを  
知ってもらいたいので、味付けは基本、薄味にしています。だしは日本独自のもので、2013年  
には、和食は「無形文化遺産」に登録されました。世界にはない食文化なので、給食を通じて  
子どもたちに伝えていきたいと思っています。

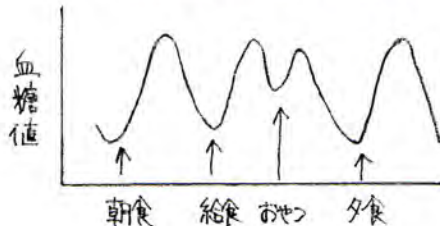
## ② 体のしくみと食事との関係

1. お腹がすくリズムのもてる子ども (体の仕組み、どんな動きかけをすればいいのか)  
食事と血糖の関係

お腹が空くというのは、お腹の中に何も入っていない状態という訳でもなく、  
『お腹が空く』イコール『食欲がある』ということです。  
食欲に一番関係しているのは、お腹の中にある食べ物の量ではなく、「血糖値」です。  
血液の中に溶け込んでいるブドウ糖(炭水化物由来)を「血糖」といいます。  
食事に含まれる大きな塊のでんぷんが、小さい粒のブドウ糖へと消化され、  
血液中に入ってきて血糖になります。そして、その濃度を血糖値といいます。  
私たちは血糖をエネルギー源として使い、子どもたちのエネルギーの60%以上は  
血糖によって生み出されています。

脳には、お腹いっぱいと感じる「満腹中枢」とお腹が空いたと感じる「摂食中枢」があります。この二つの中枢が常に血糖値を測り、血糖値が下がってきたら、摂食中枢が感知して食欲をわかせます。血糖値が上がってきたら、満腹中枢が感知して食欲をおさえます。

#### 血糖値のリズムと食欲の関係



図のように血糖値のリズムになっていれば、「お腹のすくりズム」が出来ているということになります。しかし、昼食の時間になってもお腹が空いていない子どもがいます。その原因として考えられるのは、朝食を食べるのが遅く、血糖値が下がっていないということです。朝食を9時に食べると、給食の時間まで、2時間半ほどしか経っていないので、血糖値は摂食中枢が働くほどには下がらず、

空腹を感じません。一日の食事をしっかり食べるためにも、朝食を食べる時間が大切です。一つの目安として、7時から7時半頃に朝食を食べると、給食を食べる準備ができています。

#### 食事の時間中の食欲

食欲は食事を始めてから、およそ30分維持されます。子どもは15分から20分とも言われています。この時間は、食べ始めてから最初に食べたものが消化され、血糖値が上がっていくことに関係しています。血糖値が上がる時間と食べた量とは、ほとんど関係なく、ほんの少し食べ、そのあと、おしゃべりしたり、遊んだりしていても血糖値が上がり、食欲もなくなります。

「ゆっくり食べ」の子には、早い目の働きかけをすることがポイントです。

「早食い」の子は、全部食べてもまだ満足感がないためお代わりをするので、意識してよく噛んで食べるように声掛けをして、食事の時間を十分にとることがポイントです。

#### 夕食前の間食と夕食の食欲

夕食が出来るまでの間に「ちょっとだけ」と思っておやつを食べると、血糖値が上がって、脳は食欲をなくさせてしまいます。

しかし、7時に夕食を食べられない場合には、6時頃に少し間食するといいでしょう。

子どもたちは、胃が小さいため3回の食事だけでは、不十分です。間食は食事の一部だと考え、ご飯やイモ類などに、牛乳や卵、チーズなどのタンパク質の多い食品、果物、野菜などを食べるといいでしょう。

#### 朝は食欲がないのはなぜ？

朝、起きてすぐの脳はまだ目覚めていないので、食欲がわきません。脳が目覚めるまでに30分かかるので、起きてから朝食までの時間を空けることがポイントです。

また、起きてから朝食までの間に、脳が目覚めるきっかけとして、子どもたちの大好きなお手伝いをしてもらおうといいでしょう。

食事作りは五感をすべて使うので、多くの刺激が脳に入って、それで脳が早く目覚めます。

(五感とは、見る・聞く・匂いのかぐ・味を感じる・触ること)

好きなもの、食べたいものが増えることにもするためには

味覚には、甘味・塩味・酸味・苦味・うま味があり、味覚の中でも甘味とうま味は、生まれながらにして本能的に好む味です。それに対して、塩味・酸味・苦味は学習して覚える味です。

食べ物の好みは、食べ物の五感の情報を脳が判断して、好きか嫌いかを判断しています。食べ物が口の中に入ると、舌が味を感じ取って、その情報は脳に送られるのは、どの子も同じですが、同じものを食べても「おいしい」と思う人と、「おいしくない」と思う人がいるのは、判断基準が違うからです。

私たちの五感の記憶は、色や形、匂いだけでなく、それを記憶した時の付随的な情報も判断します。吐られながら食べた、食べたってお腹が痛くなったなどのマイナスの記憶は、食べ物が嫌いになる原因になります。嗜好は、経験によって発達していくものであり、生まれつき決まっている訳でもなく、固定されているものでもありません。プラスの情報と結びついた味や匂いの記憶を積み重ねることで、その食べ物を「おいしい」「食べたい」と脳が判断します。ある大学で、嫌いな食べ物についての研究があります。嫌いなものを克服するのは、高校生や大学生になってからというのが多く、克服するきっかけとなったのは、給食・外食・自然と食べられるようになったという意見が多かったようです。また、克服するのに関わったのは、約半数が、両親だったそうです。私たちを含め、まわりの大人が嫌いな食べ物が食べられるように関わりながら、「いつかは食べられるようになる」と気長に待ってあげることも大切なようですね。



## 試食会レシピ「切干大根のサラダ」

| 材料     | (一人あたり) | (1袋)  |
|--------|---------|-------|
| 切干大根   | 5g      | 50g   |
| 玉ねぎ    | 15g     | 中 1/2 |
| コーン    | 4g      | 40g   |
| ねぎ     | 3g      | 2・3本  |
| ベーコン   | 8g      | 1パック  |
| マヨネーズ  | 2g      |       |
| 薄口しょうゆ | 少々      |       |

### 作り方

1. 切干大根を水で戻す。ゆがいて、柔らかくする。  
水で冷まし、食べやすい大きさにきっておく。
2. ベーコンは細めに切り、ねぎは小口切りにする。  
フライパンでベーコンを炒め、次にねぎを炒め、冷ましておく。
3. 玉ねぎは、1cm角に切り、辛みをとるため、ゆがく。  
水で冷まし、余分な水気を絞っておく。
4. 切干大根・ベーコン・ねぎ・玉ねぎ・コーンを混ぜ、  
薄口しょうゆを入れ、全体になじませる。  
最後にマヨネーズで味をつける。



## 保育園の献立表の活用方法☆ 11月編

### 《 和風の副菜 調味料編 》

#### ① 甘酢和え

|     |     |
|-----|-----|
| 砂糖  | 7g  |
| 酢   | 17g |
| 醤油  | 20g |
| みりん | 15g |

#### 食材の例

大根・人参  
ちりめんじゃこ

#### ② 酢の物(春雨)

|     |     |
|-----|-----|
| 砂糖  | 5g  |
| 酢   | 15g |
| 醤油  | 32g |
| みりん | 10g |
| ごま油 | 5g  |
| ごま  | 適量  |

#### 食材の例

春雨・わかめ  
人参・きゅうり

#### ③ ごま和え

|      |     |
|------|-----|
| 砂糖   | 6g  |
| 濃口醤油 | 20g |
| ごま   | 20g |

#### 食材の例

白菜・人参  
油揚げ



### 《 マヨネーズを使った副菜 食材編 》

- ① セサミサラダ (マヨネーズ+ごま)    ② おからサラダ (マヨネーズ+酢)

#### \*材料\*

水菜・りんご・ハム

#### \*材料\*

おから・ハム  
きゅうり・玉ねぎ