



ほかほか

西綾瀬りりおこ保育園
庄木



食材と「出会う」ことが、食べる意欲の第一歩

「これなあに?」そんな一言が、食への興味の入口です。目で見て、鼻で嗅いで、手で触れて。その小さな体験の積み重ねが、「食べてみたい!」という気持ちを育てます。

★はじめての食べ物がこわいのは自然のこと

新しい食べ物を警戒することは、身を守るための自然な反応です。だから「食べない」は反抗ではなく、子どもの本能なのです。研究では、子どもが新しい食べ物を受け入れるまでに10~15回の「出会い」が必要とされています。口に入れなくても「見る・においを嗅ぐ」だけで十分。それが次の一步につながります。

【出会いのステップ】 ※順番や回数は個人差があります	
1~3回目 ① 「なにこれ?」じっと見る	拒否反応。でもこれが第一歩!
4~6回目 ② おいをかいでみる	「くさい!」も立派な反応。感覚が育っています。
7~9回目 ③ さわってみる・自分で口元に近づける	興味が行動に。大きな進歩です!
10~12回目 ④ ちょっとなめてみる	「食べてみようかな」という気持ちが芽生えます。
13~15回目 ⑤ 「食べた!」	達成!「知っている食べ物」として安心感が育ちます。

※参考:子どもの食体験に関する研究(Birch & Marlin, 1982 / Pliner, 1982)

ミートローフの作り方

豚ひき肉 300g	牛乳 60g
玉ねぎ 150g	塩 少々
卵 1個	ケチャップ 50g
パン粉 30g	中濃ソース 50g
にんじん 30g	
いんげん 3本	

- ①玉ねぎをみじん切りにする。人参は角切り、いんげんは1cm位の長さに切る。
人参といんげんは下ゆでする。
- ②パン粉を牛乳に浸す。
- ③ボウルに豚ひき肉を入れよくこねたら
塩、ケチャップ、中濃ソース、卵を加え混ぜる。
- ④③のボウルに①と②を加えてよく混ぜる。
- ⑤型に④の肉タネを空気を抜きながら入れる。
- ⑥予熱したオーブンに入れ、200℃15~20分
様子を見ながら焼く。焦げるようであれば
途中からアルミホイルをかぶせる。
- ⑦竹串を刺して、透明の肉汁が出てきたら
出来上がり。



きりん組のお友だちがフルーツゼリーづくりをしました。



★五感で食材と仲良くなろう

●目で食べる「色の力」

野菜や果物のあの鮮やかな色は、植物が強い日差しや外敵から自分を守るために作り出したものです。そしてその色素が、そのまま私たちの体を守る栄養素にもなっています。

- ・赤(トマト):リコピン・ビタミンCを含み抗酸化作用があります
- ・橙(かぼちゃ・パプリカ):カプサンチン・β-カロテンが豊富で皮膚や粘膜を守ります
- ・黄(とうもろこし):ルテインを含み、目の健康を助けます



なすはなんでむらさき色なの?

「太陽から身を守るためにこの色になったんだよ」

●手で感じる「形・感触の力」——「ぬるぬるする!」も才能

「ぬるぬるする!」「ちくちくする!」という反応も、触覚が豊かな子どもならではのです。オクラのぬるぬる、とうもろこしのぷちぷち——手で触れることで、食材が「知っているもの」になり、口に入れることへの抵抗感も自然と和らいていきます。感触を嫌がる子には、「見るだけ」から始めてOKです。

とうもろこし:ぷちとした食感と甘い香りが好奇心を刺激
オクラ:切ると星形!感触も見た目も探求心を育てる食材
枝豆:さやから出す作業が「自分でやった!」という達成感につながる



★今日からできる!食材との出会いを増やすヒント

- 食事中も「〇〇が入っているね」と食材に目を向けてみましょう。
- 買い物と一緒に「どっちがおいしそう?」と食材を選んでみましょう。
- 調理前に食材を見せ「これ何だと思う?」とクイズにしましょう。
- 切る前と後、茹でる前と後など、変化をひとつ見つけてみましょう。
- 「一口だけ味見してみる?」と誘い、食べられたら「どんな味だった?」と聞きましょう。
- オクラなど、野菜を切って、断面を一緒に見てみましょう。



8月誕生会プレート



8月誕生ケーキ