

こどもの日が近づくと和菓子屋さんやスーパーに「かしわ餅」が並びます。かしわ餅は上新粉で作った餅であんを包み、かしわの葉で挟んだ和菓子です。かしわ餅を食べようになったのは江戸時代から。参勤交代で江戸から全国に伝わったといわれています。かしわの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないため、「家系が途絶えない」という縁起と結びつけ、こどもの日にちなんだ日本独特の習慣になっています。

入園・進級から約7か月になります。すっかり園に慣れた子もいれば、まだ緊張が残っている子もみられます。

なんでもおいしく食べられるのが一番ですが、給食には「初めて食べるもの」「食べにくいけど体にいいもの」など、子供の苦手な食材もあるかもしれません。いろいろな食材にチャレンジして「食材の美味しさ」「食事の楽しさ」を感じてほしいと思っています。

### たんぱく質について知ろう

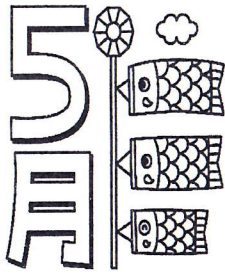
たんぱく質は、炭水化物・脂質と合わせて3大栄養素といわれます。よい筋肉や、髪、肌、臓器、ホルモンを作り、エネルギー源にもなる栄養素。主にアミノ酸で構成されています。たんぱく質には、肉や魚、卵などの動物性と、穀類や豆類などの植物性があり、それぞれが含むアミノ酸の種類が違うため、バランスよくとる必要があります。たんぱく質が不足すると体の成長に影響が出たり、肉料理などを食べすぎると脂質のとりすぎにもなるので適量が大切です。



### 子どもの「食」Q & A

**Q. 野菜が嫌いでなかなかたべてくれませんか**

A. 子どもたちの味覚はまだ発達の途中です。苦みのある野菜を本能的に食べないことも、決して珍しいことではありません。一度食べなかったから「嫌い」と決め付けずに、諦めず長い目で見ましょう。大人が美味しく楽しく食べる姿を子どもに見せていくことも大切です。



### 三角食べて、ごはんをもっとおいしく

米を主食とする日本では、ごはんとおかずをいっしょに食べることで、よりおいしく味わえる「口中調味」という食習慣があります。ごはんが口の中にある間に、おかずを入れて、口の中で味を調節するという日本独特の食べ方です。食事の始めに汁物でのどを潤し、ごはん、おかずと三角形に並んだ器に、順番に箸を進めていく「三角食べ」。理にかかったおいしい和食の食べ方なのです。

### お手伝いをしよう

子どもたちはお手伝いが大好き！食事作りでも、材料を洗ったり葉物野菜をちぎったりと安全にできることがたくさんあります。自分で作る喜びを経験し、楽しい気持ちを感じることで、食への興味も高まります。また、料理は音、色、触感や匂いなどを感じることもでき、さまざまな感覚の発達にもつながります。大好きな家族といっしょに過ごす時間も、子どもにとってうれしい経験となることでしょう。

### 孤食に注意

「孤食」とは、子どもが一人だけで食事をすることです。食卓はコミュニケーションの場でもあり、子どもの食経験を広げて互いを思いやる心も育てます。しかし孤食は、好きな物はかり食べて栄養が偏る偏食や、食べる量が極端に少ない小食を引き起こすことも。さらに、食事のマナーを教わることもできません。家族いっしょに「おいしいね」と食卓を囲み、楽しい時間を分かち合うことが、子どもにとって大切なのです。