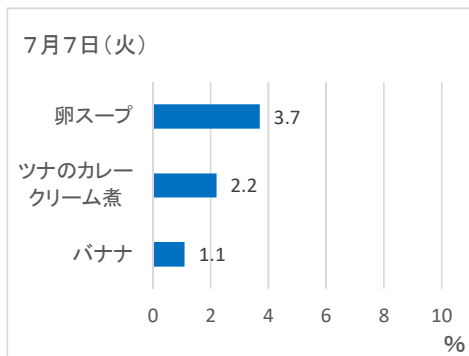
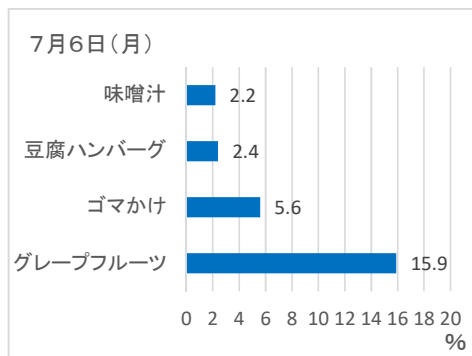
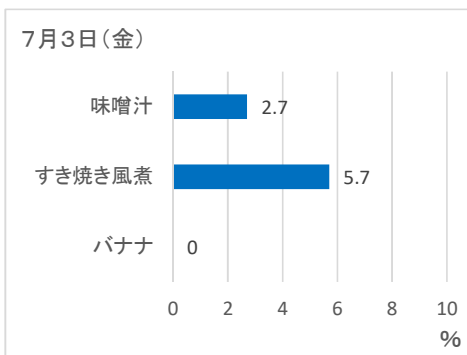
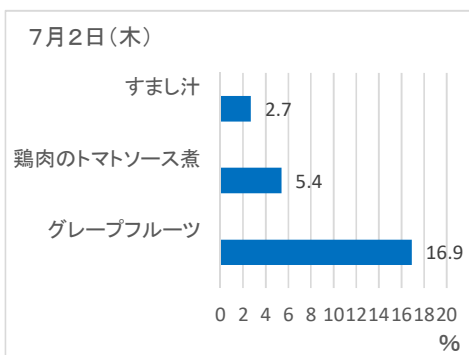
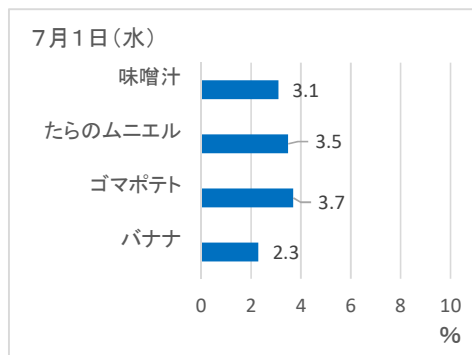




残食調査を実施しました

公立保育園の昼食で、7月1日から7日までの5日間で残食調査を行いました。主食以外の献立について、3歳以上児の子どもたちがどのくらい食べているかを調べるため、給食室で献立ごとの残量を計測しました。公立保育園4園の平均の結果は次のとおりです。

残食調査結果



ー残食調査の結果よりー

今回の調査では、グレープフルーツ以外は残食率が10%以下でした。

グレープフルーツの残食が多いのは、酸味が強いことと、家庭で食べ慣れていない食品であるためと思われます。

主菜では、「鶏肉のトマトソース煮」「すき焼き風煮」の残食が多く、一品料理の煮物が苦手な傾向がみられました。「ツナのカレークリーム煮」も一品料理ですが、子どもたちの好むカレー味ということもあり、残食は少なくなっています。

今回の調査結果を踏まえ、今後も引き続き、必要な栄養価を満たしながら、子どもたちが美味しく楽しく食べられる、さまざまな食材にふれることのできる給食を心がけていきます。

五感で味わいましょう



五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが「食」の体験です。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。

大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味つけを心がけ、五感で味わう習慣をつけましょう。

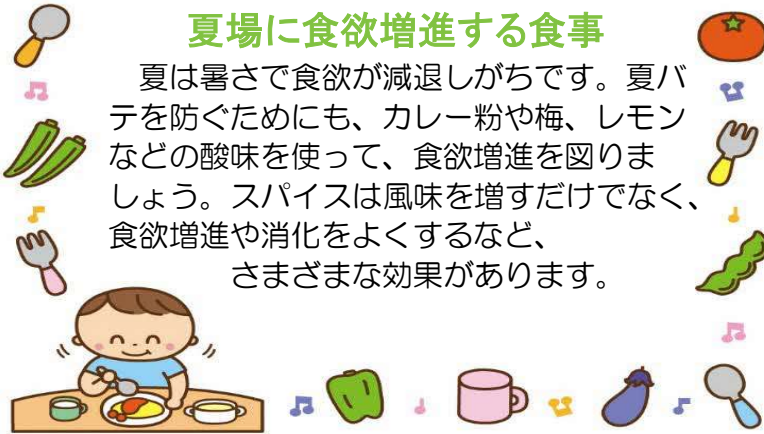
五感を育む体験を

- 視覚…食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目でも食欲が増すこともあります。
- 聴覚…食材を切ったり、煮たり、焼いたりする音を一緒に楽しんで。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚…食材を触らせて、どんな感触が言葉にしてみましょう。食材への興味が増します。
- 嗅覚…食材の匂いやおいしそうな匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- 味覚…色々な食べ物の味を体験できるといいですね。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。



夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。



不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。

体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。

冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意

暑いとつい手がでてしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。

