



発行日: 令和6年4月23日

川崎たちばな保育園

栄養士 後藤

懇談会お疲れさまでした☆

食事に関する話題がたくさんあったと聞きました。
この場でお話しさせていただきます！

●保育園では「完食」、よく食べている様なのに、 家では食べてくれない…

☆よく聞きます。どうして？と思いますよね。大勢のお友達と一緒にの空間で、同じご飯を食べる。家庭との違いはまずそこにあるのかなと思っています。

●保育園の献立表を見て作ってみたいけれど、 これは違うと食べてくれない…

☆これもよく聞きます。大量調理だからかな？と思います。私も家では給食の味が出せません。大量の食材を大量調理ならではの方法で作る。そこがミソだと思います。

それと、私の秘策は…食べ始める前から、「今日の給食も美味しいよ～！」苦手そうなものがあったても「美味しいでしょう？美味しいね！」と伝えることです！

●食事中にじっとしてられない…

☆子どもの集中力は「年齢+1分」程度と言われています。5歳児でも5～6分？！と驚きの数字ですよ。10分集中できれば良いほうです。ゆっくり食べていてもあれこれ気が散り始めてしまいます。食事をする環境を整えて、いただきます！食事の時間は20分～30分を目安にしてみてください。

気になるメニューなど
ありましたらお気軽に
お尋ねください☆レシピを
掲示させていただきます♪

私が調理の際に意識しているポイントを少し紹介します。
当たり前のように、改めて意識してみると少し変わるかもしれません。
参考にしてみてください☆

ちなみに…カレーなどに使う人参やじゃがいもって鍋肌にくっつきませんか？
いちよう切り→乱切りに変えるだけで、くっつきにくくなりますよ！

給食調理のポイント

煮込み料理はとにかく煮る！

食材にもよりますが、水か出汁である程度の硬さに煮込みそのあと調味料を入れて食材の形が煮崩れないよう火加減を調整、落とし蓋なども活用します。
トマト料理もひたすら煮込みます。

炒め物は強火で！

柔らかくしたい食材からこげない程度の強火で炒めます。
液体の調味料を使う場合は鍋肌から入れると程よく水分が飛んでベチャッとなるのを防げます。

食材の切り方や硬さは 子どもの食べ具合、 料理によって変える！

一食の献立、一つの料理の中でも食材の切り方や硬さに変化をつけています。
例えば人参・キャベツ・もやしが入るサラダ。人参は硬いと嫌がる子どもが多いので細目、小さめに切り柔らかめにする。キャベツは葉の方は大き目、芯は細目に切り、柔らかく少し食感が残るくらいの硬さ。
もやしはシャキッと食感を残す。
一つの料理の中でも食材毎に変化があると子どもの興味をそそることがあります。