



# すくすく Power 10月

パワ－ 令和3年  
えいようだより

大田区保育サービス課  
区立保育園栄養士

～毎月19日は食育の日～

秋風が吹き、心地よい季節になりました。この時期の旬の食材は、きのこ類、さんま、さつま芋などです。子どもの食事について、大人はバランスよく食べて欲しいと思いますが、子どもは食材の独特の苦みや香りが強いもの、食感によって好き嫌いが見られる傾向があります。

乳幼児期の成長に合わせた調理方法の工夫で、好きな物が増えるといいですね。

## 【食べやすくする調理の工夫】

### ① 切り方・盛り付けの工夫

○調理法を工夫する

⇒切り方を変える



ごぼう、きのこ類など、煮ても軟らかく  
なりにくいものは、みじん切りや、繊維を  
断つように切る

○彩りよく盛りつける

⇒見た目に変化をつける

例) 抜型で抜く

ワンプレートに盛り付ける

カラフルになるよう食材を選ぶ



### ② 食感・舌触りの工夫

○ブロッコリー、カリフラワーやひき肉など

パラパラして、口の中でまとまりにくいもの

⇒片栗粉でとろみをつける

○生野菜のレタスや干切りキャベツなど

ペラペラして噛みにくいもの

⇒ゆでる、炒めるなど軟らかくする

○魚やさつまいもなど、パサパサして

口の中に残りやすいもの

⇒水分を増やし、軟らかく煮る



### ③ 味付けの工夫

○野菜の苦みや香りがあるもの

⇒下茹でや、塩もみで

野菜独特の苦味が和らぐ



⇒味付けを変える

例) おかか煮(かつお節、醤油)

みそ煮(みそ、砂糖)

トマト煮(ケチャップ、トマトソース)

クリーム煮(クリームソース、牛乳)

チーズ煮(チーズ)



### この他にさまざまな経験をしてみましょう

○お腹がすく

⇒体を動かす、決まった時間に食べる

○大人や友達が、美味しそうに食べている  
姿を見る

○買い物や食事作りの手伝いや、  
食材に触れる経験をする

○一緒に野菜を栽培、収穫する

