

JUNSHIN

SHOKU

— no —

WA

2020 夏・秋 | Vol.1

旬の食材&レシピ
私の愛したご飯
大人の食育



特集

偏食の子どもへの
対応について

偏食の子どもへの対

ここ数年、子どもの食に関する課題として「偏食」が指摘されています。そこで、子どもの偏食をもたらす原因や対応策について、社会福祉法人五豊会理事長を務める豊永せつ子先生と純真短期大学食物栄養学科長の宅間真佐代先生にお伺いしました。



家庭の多様化によって子どもの食環境も変化

宅間 昨今の食をめぐる問題は、栄養バランスの偏りや不規則な食事、食事環境の変化、食を大切にする心の欠如など様々です。平成27年度乳幼児栄養調査では、子どもの食事で困っていることに「遊び食べ」「偏食」「むら食い」が上位を占めていました。これらの問題は、子ども側の理由ではなく、仕事を持つ母親が子どもの食事に向き合う時間を十分に取れないという「食環境の変化」が影響していると考えられます。

豊永 家庭や家族の形が多様化し、家庭内での食事の環境が多様化していることを保育の現場でも感じます。

宅間 食を取り巻く環境が変化する中で、子どもの頃から望ましい食習慣を身につけることはとても重要です。保育園では、子どもが食べる力を育む第一歩となる離乳期にどのように関わられておられますか？

豊永 そうですね。離乳期は、家庭と密に情報交換することを大切にしています。「好んで食べるもの」「嫌いなもの」「食べた量」を互いに共有し、子どもにとって楽しい食事になるように園と家庭で協力して取り組んでいます。また、好き嫌いが分かることを「悪」と捉えないように伝える、離乳期の段階から食育の機会を設けるなど、「食」を通して保護者の子育てに寄り添う保育を実践しています。

応について

**残したことより
少しでも食べたことを
褒めてあげましょう。**



豊永先生

偏食の原因、成長段階に 合わせた対応が大切

宅間 偏食の原因は様々あります。1つ目は「咀嚼」によるものです。2歳6ヶ月から3歳までは乳歯が生え揃わないために食べられないものが多いです。2つ目は「病気」によるもので、食物アレルギーが含まれます。3つ目は「離乳期の不適当な食事」です。離乳食の開始から完了までの期間、不適切な食品の選択や調理形態、味付け、調理法の偏りなどによって偏食になることが多いといわれます。その他、食事や食物に関する「不快な経験」、自我が芽生える「反抗期」、味や臭いに敏感な「味覚過敏」が原因といわれています。

豊永 偏食を改善するには、原因に合わせた対応が必要となりますね。

宅間 そうですね。まずは食品そのものを食べないのか、調理形態や調理法によって食べないのかを見極める必要があります。食事の提供方法に問題がある場合も多いので、間食の時間や内容に注意することも必要です。また、食事を強要、叱責して食事の時間が緊張の時間にならないように気をつけ、楽しい食事の場にする 것도大切です。これらの原因に合わせた対応に加え、発達段階に合わせた対応も必要です。

豊永 保育の現場では同じ幼児期でも、3歳児、4歳児、年長児で偏食に対する対応が異なります。3歳児の場合、嫌いな食事は「イヤイヤ」と言葉で知らせてくれます。それに対して、保育士は「嫌いなもの?」と一度受容するようにしています。そして、友達がおいしく食べたり、おかわりしたりする様子を見て、少し口に入れて挑戦する子もいれば、「イヤー」と食べない子どももいます。この場合、「無理に食べなくても良いよ」と言ってあげると、なめてみたり、少しかじってみたりする子どももいます。4歳児になれば、自分で少し食べる努力をするようになります。さらに、年長児では食べた後に遊びの計画を立てているので、苦手な物を先に食べるか、「残してもいいですか?」と聞きに来ます。この時、少しでも食べていたら褒めてあげることが大切です。残すことや好き嫌いがあることにあまり厳しくしないようにしています。

偏食で補えない栄養は、 代替食品で補うことも大切です。



宅間先生

宅間 幼児期・学童期は、励ましの言葉や少しでも食べたら褒めて自信をつけさせることが大事なのですね。もしも、学童期までに偏食が改善しない場合は、形を小さくして他の食品を組み合わせる調理する、調理法や味付けを工夫するなど、楽しい食経験することにより食べられるようになることが多いです。また、幼児期・学童期の偏食は「やせ」の出現が心配されるため、代替食品の検討も必要です。食べられない食品の栄養を把握し、その食

品に替わる食品でエネルギー及び栄養素などが充足できるように配慮することが望まれます。

食の楽しさを伝えることで 子どもの食べる力と成長を サポートしていきたい

豊永 当園では、栄養士や調理師と協力して偏食の改善に取り組んでいます。食材の刻み方を工夫したり、献立や彩りを工夫したり。子どもと一緒に調理の楽しさを味わう機会を作る他、「食育便り」と「年齢別給食状況」を発行し、家庭に配布することで家庭での偏食改善をサポートしています。

宅間 子どもの偏食に悩む保護者には、心強いサポートですね。

豊永 ありがとうございます。『食は五感で楽しむもの』です。視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚を満たす、食育の工夫が大切です。子どもと保護者の子育てに寄り添う保育を目指し、「食」の楽しさを伝えていきたいです。

宅間 純真短期大学食物栄養学科では、食・栄養・健康スペシャリストとしての質の高い栄養士を養成し、乳幼児及び保護者が適切な食生活を営めるように適切な支援を行い、「食」を通して子どもの成長をサポートすることを目指していきたいと思えます。





なすそうめん

「久留米長なす」がそうめんに!? ツルッとした食感も楽しめる、カラダにやさしい夏にぴったりの一品です。

[材料](2人分)

長なす……………1~2本
片栗粉……………適宜(80g)
薬味
青しそ、しょうが、みょうが
かけ汁
だし汁……………150ml
しょうゆ……………20g
みりん……………20g

[つくり方]

- ① なすは皮をむいて縦にせん切りにして水にさらす。
- ② ①をザルに上げて水気を切り、ペーパータオルで水気をよくふく。
- ③ 青しそとみょうがはせん切りにしてそれぞれ水にさらす。しょうがはすりおろす。
- ④ かけ汁はひと煮立ちさせて冷やす。
- ⑤ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、②にかたくり粉を薄くまぶして入れ、ほぐしながら茹でる。しんなりして透明感が出てきたら、冷水にとって手早く冷まし、ザルに上げて水気をよく切る。
- ⑥ ⑤を器に盛ってかけ汁をかけ、好みの薬味をのせる。



久留米長なす

九州の猛暑にも耐えて、すくすくと育つ久留米長なすは、夏の長い間に収穫できます。長さは最大で40~45センチにもなり、皮はやや硬めですが、果肉はふっくらとやわらかく、焼きなすや煮物、炒めものに揚げものなど幅広く利用されています。

都築先生の野菜の豆知識

野菜は縄文時代から作られていたんです。

野菜とは、野生植物の中から人が食べられるものを選んで畑で栽培し、品種改良を重ねて人工的に栄養価を高めた植物をいいます。フキやウド、ミツバなど日本原産の野菜もありますが、現在、我々が口にする野菜の多くは、中央アジア、地中海沿岸、南アメリカなどの海外が原産です。野菜の栽培の歴史は古く、すでに縄文時代の遺跡からシンヨカブ、ゴボウなどの種子が出土しています。つまり稲作が本格化した弥生時代前から、農耕が開始されていたこととなります。時代は移り江戸時代には野菜の需要も高まり、大量に栽培された江戸(現在の東京)周辺から日本各地に野菜が運びこまれ、小松菜(こまつな)や練馬大根(ねりまいこん)など地名を付けたブランド野菜や、京野菜や加賀野菜などの特色ある伝統野菜も誕生しました。明治時代に入るとタマネギやトマト、キャベツをはじめ多くの西洋野菜が日本に流入するようになり、市場に出回る野菜の種類が豊富になりました。



純真短期大学 副学長
食物栄養学科 教授 都築 廣久

美味しくて新鮮な夏の野菜・果物の見分け方

 <p>オクラ</p> <p>切り口やヘタが濃い緑色の綺麗なもので、オクラの表面にある産毛が全体的にしっかり生えているものを選びましょう。オクラには主にカロテン、ビタミンC、食物繊維が含まれています。</p>	 <p>新生姜</p> <p>皮の色が薄めでみずみずしくみえるもので、皮に傷がなく、全体的に膨らみがあるものを選びましょう。新生姜には主にカリウム、カルシウム、マグネシウムが含まれています。</p>	 <p>ズッキーニ</p> <p>古いものは柔らかくなります。表面に艶があり、持った時にずしりとし、大きすぎず太さが均一のものを選びましょう。ズッキーニには主にカロテン、食物繊維、ビタミンC、葉酸が含まれています。</p>
 <p>トマト</p> <p>ヘタは濃い緑、赤い色みが強いほどコピンが多く完熟に近いトマトです。中が詰まった重みのあるものを選びましょう。トマトには主にカロテン、カリウム、ビタミンCが含まれています。</p>	 <p>冬瓜</p> <p>キズや傷みなどが無く緑色が鮮やかなもの。カットしてある場合は、切口がみずみずしく真っ白なものを選びましょう。冬瓜にはカリウム、ビタミンCが含まれています。</p>	 <p>茄子</p> <p>ヘタにあるトゲが鋭く、鮮度の良いものは紫色が濃く水分が多くなります。しっかりと重みがあるものを選びましょう。茄子にはカリウムが多く含まれています。</p>

世界の珍しい野菜と果実

 <p>じゅんさい</p> <p>特有の風味とプリプリした歯ざわり、つるりとしたのど越しが持ち味です。酢の物や和え物、汁物に浮かせたりといった使い方が一般的。主に食物繊維が含まれています。</p>	 <p>ランブータン</p> <p>ライチにそっくりな果物ですが、ライチと違い、すっきりとした爽やかさがあるのが特徴です。日本では沖縄で食べることができます。主にビタミンCやカリウムが含まれています。</p>	 <p>アーティチョーク</p> <p>鱗のようながくが重なった若い蕾と花托(かたく)という土台部分が食べられます。欧米では古くから野菜として親しまれていて、でんぷん質で栗の様なほくほくした食感が特徴です。カリウムが多く含まれています。</p>
 <p>コールラビ</p> <p>地中海沿岸地方の原産で、ヨーロッパでよく利用されるキャベツの仲間。キャベツのようなブロッコリーのようなカブのような味がします。主にビタミンCが含まれています。</p>	 <p>食用ほおずき</p> <p>生でそのまま食べることができます。トロピカルな香りで、マンゴーやトマトを合わせて割ったような味です。主にカロテンが含まれています。</p>	 <p>ミラクルフルーツ</p> <p>果実自体を食べるとほんのりと甘い程度ですが、その後レモンのようなすっぱいものを食べると甘く感じるという不思議な果実です。主にビタミンCが含まれています。</p>

私が愛した たご汁



たご汁

[材料] (2人分)

薄力粉	150g
水	75g
塩	小さじ1/3
大根	100g
にんじん	25g
干しいたけ	2枚
ごぼう	25g
里いも	80g
かぼちゃ	50g
油あげ	1枚
ねぎ	20g
だし汁 (いりこだし+しいたけの戻し汁)	400ml
麦みそ	50g

[つくり方]

- 1 薄力粉をボールに入れて水を少しずつ加えてこね、耳たぶの硬さにまとめる。
- 2 大根、にんじんはいちょう切り、干しいたけは水で戻してそぎ切り、ごぼうはさがぎ、里いもとかぼちゃは一口大に切る。ねぎは小口切りにする。油揚げは短冊に切る。
- 3 鍋にだし汁を入れて煮立たせ、大根、にんじん、しいたけ、ごぼう、里いも、かぼちゃ、油揚げを煮る。
- 4 ①の生地を好みの形に平たく引き伸ばしながら鍋に入れ、火が通ったらみそを溶き入れる。

私が愛した思い出のたご汁

いりこ、カボチャ、団子だけを使ったシンプルながらやさしい味わいの一杯。



純真短期大学 学長
福田 庸之助

「たご汁」といえば、九州人に親しまれている料理ですよ。各家庭によって具材や味付けなどは様々ですが、私が好きなのは、幼い頃に父親と食べた「いりこ」、「カボチャ」、「団子」の入ったシンプルなたご汁です。

元来、私の父親は食に関してあまり贅沢をしない人でした。どちらかというと、シンプルな食事を好んでおり、唯一作ってくれた料理も材料がシンプルなたご汁でした。今ではそんなたご汁が、親子の思い出の味になっています。

大人の食育

皆さんは6つの「こ食」というをご存知ですか?「こ食」とは生活環境が変化し、家族が揃うことがなくなってきている日本に現れた食事形態のことをいいます。家族で食卓を囲むことは協調性や社会性を育てるしつけの場でもあり、生活習慣病や偏食防止にもつながります。ここでは、みんなで美味しく食べれる料理をご紹介します。

6つの「こ食」とは?

「孤食」

家族が不在で、ひとりで食事することを「孤食」と言います。孤食が続くと、好きなものばかり食べる傾向になり、栄養が偏りがち。それに加えて、コミュニケーションが不足する結果、社会性や協調性のない人間に育ってしまう恐れがあります。

「個食」

家族が揃っているのに、全員が自分の好きなものを食べることを「バラバラ食」ともいいます。好きなものだけ食べるので栄養が偏り、好き嫌いを増やすことになり、また、協調性のない、わがままな性格になりがちです。

「固食」

自分の好きな決まったものしか食べないこと。栄養が偏るのはもちろん、キレやすいわがままな性格になったり、肥満、生活習慣病を引き起こす原因にもなります。

「粉食」

パンやピザ、パスタなど粉を使った主食を好んで食べることを、米食と比べるとカロリーも高く、おかずも脂肪などが多くなり、栄養も偏りがちです。

「小食」

いつも食欲がなく、少しの量しか食べないこと。また、ダイエットなどで食べる量を減らすこと。小食が続くと、発育に必要な栄養が足りなくなり、無気力な子どもになりがちです。

「濃食」

加工食品など濃い味付けのものを食べること。塩分や糖分が多く、味覚そのものも鈍ってしまいます。またカロリー過多で肥満につながりやすいです。

みんなで食べるとやっぱり美味しい!



夏野菜のケーキサレ

旬の野菜とチーズがたっぷり入った、おやつにもおつまみにもなる大人の塩ケーキです。

【材料】(4人分) 18cmパウンド型1台分
卵……………2個
牛乳……………80cc
オリーブオイル……………大さじ3
塩……………小さじ1/2
ブラックペッパー……………小さじ1/4
薄力粉……………120g
ベーキングパウダー……………小さじ1
ピザ用チーズ……………50g(粉チーズでもよい)
ベーコン……………2枚
玉ねぎ……………1/2個(100g)
ズッキーニ……………1/2本(100g)
パプリカ……………1/2個
ミニトマト……………4個
オリーブオイル(炒め用)……………大さじ1/2

【つくり方】

- 1 玉ねぎは粗みじん切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。ズッキーニは5枚輪切りにし、残りは1cm角に切る。パプリカは1cm角に切る。ミニトマトは半分に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイル大さじ1/2を入れて火にかけ、玉ねぎとベーコンを炒める。
- 3 玉ねぎとベーコンに火が通ったら、1cm角に切ったズッキーニとパプリカを加えてさっと炒め、パットに移して冷ましておく。
- 4 ボールに卵をときほぐし、牛乳、オリーブオイル、塩、ブラックペッパーに加えて、泡立器で混ぜる。
- 5 薄力粉とベーキングパウダーを合わせて、④のボールにふるい入れ、ゴムベラで混ぜる。
- 6 ⑤にチーズと③の具材を加えて混ぜる。
- 7 クッキングシートを敷いたパウンド型に生地を流し、表面を整えて、輪切りにしたズッキーニ、ミニトマトを並べる。
- 8 180℃に予熱したオーブンで約50分焼く。
- 9 焼きあがったら型から外し、粗熱がとれたら食べやすい厚さに切る。



発酵食品で健康に美しく! 甘酒カレー

飲む美容液ともいわれる甘酒や日本を代表する発酵調味料の味噌を使って、みんなが大好きなカレーを作りました。甘酒のコクとうまみを生かした体に優しいカレーです。

【レシピについて】

・オリゴ糖や食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富な甘酒と味噌、スパイスの組み合わせは健康や美容のためにも抜群です。

【材料】(4人分)

玉ねぎ……………1個	小麦粉……………大さじ4
ジャガイモ……………2個	だし汁(水でも可)500cc
にんじん……………1/2本	甘酒……………300cc
にんにく……………1片	ケチャップ……………大さじ2
鶏もも肉……………1枚	味噌……………大さじ1
サラダ油……………大さじ2	塩……………小さじ2
カレー粉……………大さじ2	

【ご飯】 ●雑穀米 2〜3合

【付け合せ】

- キャロットラペ
(にんじん、塩、マスタードシード、オリーブオイル)
- 紫キャベツのマリネ
(紫キャベツ、塩、砂糖、酢)
- レンコンチップス
- スナップエンドウ
- ペペーリーフ

【つくり方】

- 1 鍋にサラダ油大さじ1とみじん切りにしたにんにく、薄切りにした玉ねぎを入れて玉ねぎが透き通るまで炒める。
- 2 フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、ひと口大に切った鶏肉、ジャガイモ、にんじんを軽く炒めておく。
- 3 ①にカレー粉を加え炒め、香りが立ってきたら小麦粉を入れてさらに炒める。
- 4 ③にだし汁(または水)を少しずつ加えてのばす。
- 5 ④に②と甘酒、ケチャップ、味噌、塩を加えて20分ほど煮込む。

【ここがポイント】

甘酒と隠し味の味噌がポイントです。旨味とコクが出ます。カレー粉をしっかり炒めることで香りがたちます。



純真短期大学

〒815-8510 福岡市南区筑紫丘1-1-1

TEL 092-541-1513 FAX 092-552-2707

Email info@junshin-c.ac.jp

H P <http://www.junshin-c.ac.jp/>

食物栄養学科の
Instagramはこちら



食物栄養学科の
Twitterはこちら



 **0120-286-451**
(入試広報係直通)