食育だより　令和６年２月号

食で育み未来につなげる　いのちときずな

～生涯を通じた心身の健康と
持続可能な食を支える食育の推進～

（第４次伊勢原市食育推進計画基本理念）

発行：伊勢原市役所子ども育成課

暦のうえでは春ですが、まだまだ寒い日が続きます。

空気が乾燥しているため、寒い時期でもこまめな水分補給が大切です。手洗い、うがい、バランスの良い食事、十分な睡眠を心掛け、風邪などの感染症に負けず、毎日元気に過ごしましょう。

食の困りごと　～食が細い～

食欲は個人差が大きく、同じ量の食事でも「少ない」と感じる子や「多い」と感じる子もいます。今回は、食が細い子への対応や考え方を紹介します。

①　食べ方は時期によって変化する

離乳期の子どもの場合、同じ食材を使っても堅さや味付けが少し違うだけで食べなかったりするほど、口の中の感覚が敏感です。柔らかさを調節したり、刻みを細かくしたり、とろみをつけるなど、口当たりが変わるだけで食べる場合があります。また、スプーンの材質が嫌だったり、食べさせる時のスプーンを運ぶ速さが子どものペースに合わないことなどが、食に関心を持てない原因になっていることもあります。

１～２才頃は、手づかみで食べる姿が見られるようになります。出来るかぎり、子どもの「やりたい」を尊重してあげましょう。また、食べ物の好き嫌いが確立されていない時期なので、その日の気分で食べたり食べなかったりすることがあります。そのため、同じ食材やメニューを何度か試すことも必要です。

②　成長とともに変化する食欲

３才以上になると、たくさん食べる子がいる一方で、少ない量で足りてしまう子もいます。また、運動量が増したり食の趣向の変化により、小さいときの少食や食べず嫌いが嘘のように無くなることもあります。何よりも、食べることが楽しいと感じられる経験が大事になります。

★２月３日は節分です★

豆まきに使われるのは、昔から「大豆」です。豆は「魔滅」に通じ、オニが象徴する災難や病気を寄せつけないとされ、節分の福豆として使われるようになりました。このように、古くから大豆には特別な力が宿っていると信じられてきました。また、無病息災を願い、年の数だけ福豆を食べる風習があります。

2021 年１月、消費者庁が、食品による子どもの窒息・誤嚥(ごえん)事故の注意として、「硬い豆やナッツ類等は５歳以下の子どもには食べさせないで」と呼びかけました。

炒り豆の様に噛み砕きにくいものや、誤嚥(ごえん)した時に水分を含み膨張してしまう恐れのあるものは避けることが賢明です。

大豆は、畑の肉と呼ばれるほど良質なたんぱく質を豊富に含み、他にもビタミンＢ群、リノール酸、レシチンなどを含んでいます。このような栄養素を含む大豆を、どのようにして安全に食べられるかを考えることも重要です。大豆は加工され、豆腐や納豆、きなこ、豆乳、油揚げ、生揚げ、おから、がんもどき、凍り豆腐（高野豆腐）、ゆば、みそ、しょうゆなど様々な食品に姿を変えています。

節分の時季、大豆や大豆製品を使った料理を楽しんでみてはいかがでしょうか？

簡単！
かむかむレシピ

おからのチキンナゲット

おからは、豆腐を作る際に出来る呉（ご）を漉して絞ったかすです。スーパーなどでは、お豆腐売り場の近くに置いてあることが多いです。

このナゲットを作って余ったおからは、ハンバーグや卵の花、カップケーキなどにしてもおいしく食べられます。

【材料】作りやすい分量
- 玉ねぎ･･･1/2 個
- おから（生）･･･75ｇ
- 鶏挽肉･･･100ｇ
- たまご･･･1 個
- スキムミルク･･･大さじ２
- パン粉･･･大さじ３
- 片栗粉･･･大さじ 1/2
- 塩･･･少々
- 揚げ油･･･適宜
- ケチャップ･･･大さじ１・1/2

【作り方】
①玉ねぎをみじん切りにする。
②①とほかの材料を混ぜ合わせ、よく練る。
③小判型に丸め、多めの油を入れたフライパンで揚げ焼きする。

＊お好みでケチャップをつけて食べます。
＊②は、ボウルでも、ビニール袋などに材料を入れても作れます。
＊スキムミルクは、粉ミルクでも代用できます。