



ぱくぱくおたより

2024年9月 城南分園 栄養



偏食について

偏食は普通の好き嫌いとは次元が異なり、数種類の食品しか食べず、経年により改善されにくいです。そして、食事の偏りの積み重ねにより健康に影響を及ぼす可能性があります。食べないことには、原因があり、子どもたちの感覚を理解し、原因と一緒に改善してあげると食が広がる可能性があります。

★偏食の原因

大きく分けると、『口腔機能的な問題』『感覚的な問題』『栄養学的な問題』の3つの要素がありそれらは関係し合っています。口腔機能の問題が解決しないと、不安で食べることができず栄養状態も改善しません。感覚的な受け入れが悪いと、食材が広がらずお口の練習もできません。また、栄養学的な問題が解決しないとお腹がすかないため、口腔機能や感覚的な練習ができません。

『口腔機能的な問題』

食形態が、お口の機能にあっていないために食べるのが嫌になってしまうことがあります。例えば、まだ舌の動きや噛む動きが上手くできないお子さんに、噛まないといけない葉物をあげると、処理できず丸呑みせざるを得なくなり、緑のものが嫌になってしまうことがあります。



『感覚的な問題』

よくわからないものは大人でも、食べるのに躊躇します。大好きな麺でも、上に具がのっていると、本人には得体のしれないものになってしまい、食べてくれないこともあります。また、臭いや温度、場所にこだわりがあり、違くと受け入れられない子もいます。



『栄養学的な問題』

ご飯を食べないからといって、おやつやジュース（好きなもの等）で補っていると意外とカロリーを摂っていて、食事が進まない原因になっていることがあります。また、食べる量には個人差があり、少量でも足りてしまい食事にムラが出ることもあります。



★原因を見つける流れ

まず、食べられるもの苦手なものを書きだします。書き出したものを分類してみると、醤油味ばかりだった、汁気のあるものばかりだった、噛めるけれどすり潰しは難しそうなど、何に困って食べられないかがわかってくる場合があります。得意な感覚で少しサポートしてあげたり、苦手な感覚を減らしてあげると、食べられるものが広がったり食べる量が増えたりします。参考：藤井葉子先生（発達障害児の偏食対応マニュアル著）

今月のレシピ紹介

★城南のカレーライス★

★材料 (作りやすい量)

ルウ	小麦粉	25	g
	バター	25	g
カレースープ	にんじん	120	g
	玉ねぎ	150	g
	じゃが芋	250	g
	● 鶏がらスープの素	3	g
	● 水	250	ml
	● カレー粉	3	g
	● ひき肉・ツナ缶 等	150	g
	● すりおろしにんにく	8	g
	● 醤油	6	g
	● 塩	1	g
	● コンソメ	4	g
	粉チーズ	4	g
	生クリーム△or牛乳	40	g

ルウから手作りのカレーです。難しそうと思う方も多いかと思いますが、作り方はシンプルです！



★作り方

ルウとカレースープに分けて作ります。ダマにならないようかき混ぜながらゆっくり色を付けていきます。

【ルウ】

- ① 小麦粉を極弱火で炒める。バターは電子レンジで溶かしておく。
- ② 火を止め、溶かしたバターを加え混ぜる。再び火をつけて色が出てくるまでじっくり練る。

【カレースープ】

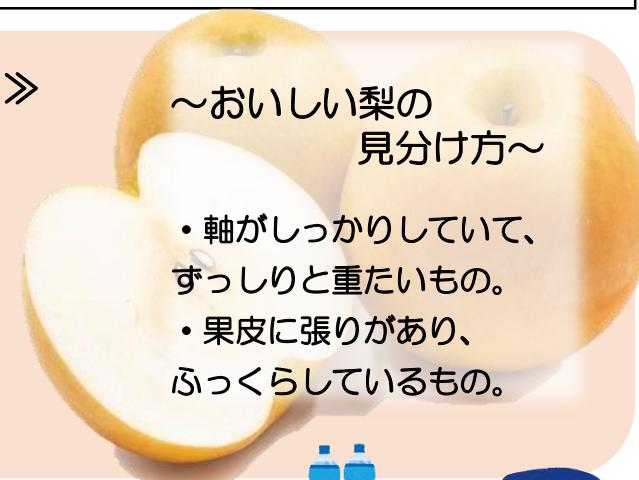
- ① にんじん、玉ねぎ、じゃがいもは、食べやすい大きさに切り、圧力鍋で加熱して柔らかくしておく。茹でたり、蒸したりしてもOK。(給食では蒸しています)
- ② 鍋に●の材料と、柔らかくなった①の具材を入れに立たせる。
- ③ 粉チーズと、生クリームを入れ、少し冷ましたルウをいれ、味を調えたら完成。

～旬の食材 ご紹介！～《 梨 》

梨は水分と食物繊維が比較的多く、便をやわらかくする「ソルビトール」を含んでいるので便秘予防に効果があります。「豊水」や「南水」などの赤梨は、赤みが強いもの、「二十世紀」などの青梨は、黄色みが熟しています。

～おいしい梨の見分け方～

- ・軸がしっかりしていて、ずっしりと重たいもの。
- ・果皮に張りがあり、ふっくらしているもの。



献立予定

- *9月2日(月) 防災の日(9/1)に合わせ、備蓄食品を提供します。主食、主菜を備蓄食品で提供します。その他は、通常通りです。
- *9月17日(火) 十五夜 お月見団子を提供します！
- *9月19日(木) 秋分の日献立 さつまいもごはんて秋を感じましょう♪

