



ママの「子育てれば」発 すくすく食育ノート

幼稚園の給食から

「脳に効く」メニューを学ぼう

今月の
テーマ

よい食材を選び、よくかむ習慣をつけさせることが元気な脳を育てる近道

「そもそも私が食材に対するこだわりをもつようになった理由は、食物アレルギーの子どもの年々増えてきたことです」と話す野口先生。こちらの園の給食は無農薬米や有機農法の野菜など、安全にこだわって選んだ食材だけを使っているのだそう。「よい食材には脳の機能に重要な役割を果たす神経伝達物質がいっぱい。なかでも大豆食品には脳にいい成分

▼「季節は肌で感じる事が大切」という考え方のもと、暑ければ園児は衣服を着なくてもいいそう。撮影日は元気に上半身裸で給食を食べる子ども



教えてくれた人
野口よし子先生

浦和めぐみ幼稚園副園長。開園以来、幼稚園のなかに健康給食センターをつくることを夢に描き、3年前に実現。外国人による英語教育にも力を入れるなど、個性的な指導を行っている

が豊富に含まれているので、積極的にメニューにとり入れていきます。また、脳を元気にするには、よくかんで食べることが大切。ものをよくかむことで血流がよくなり、脳が活性化するんです」

白米の代わりに玄米を使ったり、野菜を固めにゆでたりと、歯ごたえのあるものをメニューに出すことで、よくかむ習慣が身につくのだとか。「この給食のおかげもあるのか、先生の話をよく聞く集中力や、お友達を思いやる、心の豊かさをもった子どもにも成長しているようですよ」

memo*

おかずに大豆食品を積極的に活用

「畑の肉」といわれる大豆は、脳に効く食材の代表選手。脳を活性化させるレシチンという成分が含まれているからです。豆腐と野菜をマヨネーズと一緒にあえたサラダなどは子どもも大好き。無理なく大豆食品を摂取できます

memo*

かみごたえのある玄米をとり入れ、よくかむ習慣を身につけさせる

かみごたえのある玄米なら、よくかむ習慣が自然と身につくので、日々の食卓にとり入れるようにしたいものです。クセがあって子どもには不向きと思ったら、白米と混ぜる、二分づきの米から始めるなど、徐々に味に慣れさせる工夫を

memo*

豆乳のクセを抑えるにははちみつを加えて

大豆食品である豆乳も、健康な脳を育てるためにとりたい食材。でも、独特なおい抵抗のある子どもも…。そこでおすすめなのが、はちみつを加える方法。味がまろやかになり、ほどよい甘さがついて子どもも大好きな味に



memo*

野菜はややかためにゆでると、素材の味がしっかりわかるように

ニンジンなどかたい野菜は、子ども向けにはやわらかめにゆでがち。でも、ややかためにゆでたほうが、しっかりかむようになるし、かむほどに野菜の味そのものにふれる時間が長くなるので、味覚、嗅覚も発達します



「子育てれば」は、毎週水曜～金曜（11時25分～11時30分）にフジテレビで放映中（一部地域を除く）。詳しくは「子育てれば」ホームページ <http://www.fujitv.co.jp/kosodatv/> またはi-mode、EZ-web、Softbank live!のフジテレビ携帯サイトにアクセスしてね

