



育
食
情報発信

元気モリモリ通信 ②

保健センター
☎67・1151

乳幼児の食育(0〜6歳)

★楽しく食べる子どもに!

乳幼児期は食事のリズムの基礎をつくる大切な時期です。好奇心も強くなってきましたので、この時期に人との関わりの中で食体験を広げていくことが重要です。「おなががすく」という感覚は、たっぷり遊び、規則正

しい食事のリズムを整えることで養われます。いろいろな人と食事を共有することから愛情や信頼感が育まれます。

★楽しく食べる子どもに成長するための5つの目標

① 食事のリズムができる
ぐっすり寝て、しっかりと遊んで1日3回の食事とメリハリのある生活をおくりましょう。

② 食事を味わって食べる
さまざまな味の体験をして食べる意欲を育てましょう。

③ 一緒に食べたい人がいる
食卓を家族のコミュニケーションの場にしましょう。

④ 食事づくりや準備にかかわる
料理や買い物、栽培を通じて、子どもにできることを増やしましょう。

⑤ 食生活や健康に興味をもつ
食べ物の話をしたり、本を読んだり食べ物に興味と関心を持ちましょう。
毎日を元気に過ごすためには

簡単メニュー紹介

【オムトースト】(材料:4人分)

- ・食パン(6枚切)…4枚
- ・ハム…4枚
- ・ミックスベジタブル…120g
- ・卵…4個
- ・塩、こしょう…少々
- ・バター…40g

- 〈作り方〉
- ①食パンは耳から1cmほど残し中をくりぬく。ハムは細かく切る。
 - ②材料を合わせて調味する。
 - ③フライパンにバターを半分ひき、パンをのせ②の材料を入れる。
 - ④卵が半熟になったら、くりぬいたパンをかぶせ、弱火で火を通す。
 - ⑤残りのバターを加えパンをひっくり返し焼く。
 - ⑥4等分に切って皿に盛る。

乳幼児期からの「食を営む力」を養うことが大切です。



学芸員 小林龍二

竹島水族館
☎68・2059

食べられるのだろうか

「ウーパールーパー」という名前が人気の生き物がある。正式にはメキシコトラフサンショウウオと云うのですが、そんなことはどうでもいいくらい、現在私の中でこの生き物の謎が深まっている。

きっかけは、市内で展開している「移動水族館」で保育園

へ行った時、園児のお母さんに「ウーパールーパーが食べられるって週刊誌に載ってた!ウソじゃない!」と言われたこと。かわい顔をしたウーパールーパーを食べるなんて考えたこともありませんでした。目の前に展示したウーパールーパーを前に、みんなで眺めながら「こりゃあ食えんでしょ」と言ってお母さ

ん軍団と話をしたのですが、「いやいや、週刊誌でみただけだ!」とお母さんが言い張るので、水族館に帰って調べてみました。

飼育部にある本で調べたところ、飼いは詳しく載っていないが、味なんて全く載っていない。ウーパールーパーはカエルと同じ両生類という仲間、体の質感もカエルのような感じなので、たぶん同じような味、鳥のササミのような味かなと思いました。しかしアレを食べるとはなかなか勇氣がいらす。

当館「寄食・味」担当の三田

に話したら「それは興味深いですねえ、食べましょうか」と言います。本気かよ。

情報が載っていた週刊誌を割り出そうかと思いましたが、インターネットで検索したら、なんと、出てきました。食べているのは主に中国。中国人恐るべし。そしてなんと日本では「それ乾燥させて出荷。中国では」そのままでも食べられるが、一旦水に戻して、から揚げや天ぷらにすると、とても美味しいらしい。私は食べる気にはならない。まずそうだもの。