




からだ考

食べる 
つながる 
育つ 

子どもにおやつを届ける

伊東奈那

(学生)

お茶の水女子大学公認サークル「オチャス」は、二〇〇六年に食物栄養学科が立ち上げた、食と栄養に関する活動団体です。現在では、約九〇名のメンバーが所属し、さまざまな活動を行っています。

私は、お茶の水女子大学生活科学部食物栄養学科に入学した一年生の時から「オチャス」に所属し、大学附属いずみナーサリーで三年間、ボランティアをしてきました。ボランティアでは、週に一度のおやつ作りをはじめ、新しいおやつを試作・レシピの作成、毎月のおやつだよりの作成、ひな祭りやクリスマスなどのイベントの計画・実施、という活動を

行ってきました。ここでは、おやつ作りを通して学んだ五つのポイントと、季節のイベントについてご紹介したいと思います。

【おやつ作りの五つのポイント】

- 1 安全で安心なおやつ
- 2 食べやすい大きさ・軟らかさ
- 3 食材本来の味を生かして、薄味に
- 4 見た目で楽しめるおやつ
- 5 アレルギーを持つ子どもでも食べられるおやつ

伊東奈那 (いとうなな)

お茶の水女子大学生活科学部食物栄養学科 4年

おやつ作りの五つのポイント

幼児期のおやつは、三食の食事ではまかない切れない栄養を摂るための、一つの食事としての役割があります。そのため、おやつを食べたことで夕食が食べられなくなるということがないように考える必要があります。ナーサリーのおやつは手作りで、食材の味を生かした自然な味を楽しめるように、薄味にしています。私たちもおやつレシピを考える上で、ナーサリーの先生方から教えていただいたポイントを盛り込みながら、新おやつのアイデアを考えていました。ここで主なポイントを五つご紹介したいと思います。

まず一つ目は、「安全で安心なおやつ」です。管理栄養士や食品衛生管理者の先生方のもと、おやつ作りを行っています。おやつ作りを担当する人は毎月検便を提出し、体調が悪い時は担当しません。また、キッチンに入る前の身だしなみチェックなど基本的なことから検査の保存まで、衛生管理チェック表に

基づき実施しています。

二つ目は、「食べやすい大きさ・軟らかさ」です。コロコロしていて小さいものは、誤つてのどに詰まらせてしまう危険があります。また、硬過ぎるものは食べにくく、食が進まない原因になります。おやつレシピの中に、『きなこポーロ』といって、小さくコロコロしたクッキーがありました。しかし、「のどに詰まらせてしまいそうで怖い、硬くて不人気」という意見がありました。私たちはその意見をもとに、形を大きめの楕円形にし、硬さも軟らかく改良しました。今ではナーサリーで人気のおやつの一つとなっています。

三つ目は、先程も示した通り、「食材本来の味を生かして、薄味に」です。砂糖の甘さや食塩の塩味を強くしないことで、その食材がどのような味なのか舌で感じ取ることができます。特にナーサリーのおやつでは、野菜や果物を使用するようにしています。野菜や果物を使うことで、不足しがちな栄養素を補うことができます。また、彩りも良くなります。

四つ目は、「見た目で楽しめるおやつ」です。目を使って、見た目を楽しむことで、子どもはうれしくなり、苦手なものでも食べられることもあります。ホットケーキやクッキーでは、ハートや星型に型抜きをしたり、季節のイベントのおやつでも子どもが見た目で楽しめるようなおやつを心掛けました。

そして五つ目は、「アレルギーを持つ子どもでも食べられるおやつ」です。幼児期では食物アレルギーを持つ子どもが多く、ナーサリーでも何人か食物アレルギーを持つ子どもがいます。特に季節のイベントのおやつについては、みんなが楽しんで食べられるように、アレルギー食品を使わないおやつを考えていました。

このポイントのほかにも、簡単に作れるものにして、家庭でも作っていただけるようなレシピにしたりなど、工夫点は多くあります。活動を通して、「おやつを子どもたちに届ける」という意識が高まり、より良くするためのさまざまな工夫を考えることにつながりました。

季節のイベント

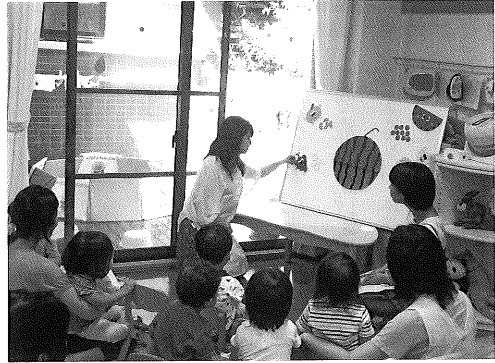
活動の中で力を入れていたことの一つに季節のイベントがあります。ひな祭り、七夕、八月のスイカ、ハロウィーン、クリスマスなどさまざまなイベントを行いました。今回は八月に人気のスイカパーティーについてご紹介したいと思います。

このパーティーで出すおやつは、スイカを丸ごと使ったフルーツポンチです。スイカを切って実を丸くくり抜き、皮の部分は器にします。スイカの器に、くり抜いたスイカと、そのほかにバナナやミカン、ブドウなどの果物も入れて缶詰のシロップをかけて完成です。スイカを器に使用しているので、見た目もかわいく華やかです。

このフルーツポンチを提供する前に、パネルシアターも行いました。登場するのはスイカなどの果物で、子どもたちに果物の名前を聞いたり、一緒に歌を歌ったりしながら、フルーツポンチを完成させ、最後には出来た本物のフルーツポンチが出てくる、

という流れで行いました。パネルシアターの時から子どもたちはわくわくしており、本物が出てくると歓声が上がっていました。

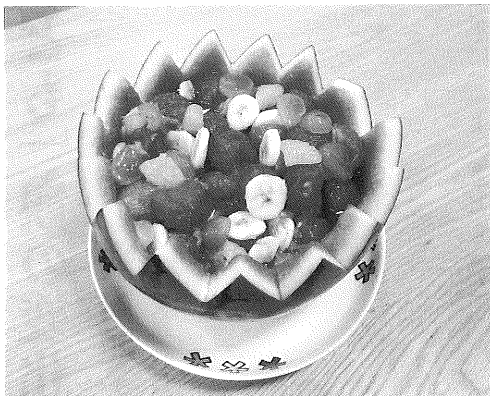
パネルシアターで実際に入っている果物を登場させたことで、食べている時も「これスイカー」「バナナも入ってる」というように、その果物が何であるのか、どんな味であるのかを確かめながら食べることもつなげることができました。食べるだけでなく、その前にパネルシアターをしたり、食材を見たり、触ったり、たいて音を聞いたりすること、子どもたちの印象に残る良い取り組みになったと思います。何よりも、「おいしい」と言ってくれたり、



▲パネルシアターの様子

イベントで楽しそうに、にこにこしている姿がとても心に残っています。

三年間ナーサリーで活動してきて、栄養面に加えて、五感を使うことも、子どもにとって大切だということを実感しました。多くのことを学ばせていただいたナーサリーの先生方に、感謝申し上げます。



▲フルーツポンチ