



なんでもおいしく食べよう

食べものを美味しく食べるには、好き嫌いをなくしていくことが好ましいですね。いろいろなものを食べて、好きなものを増やしながらか、楽しく給食を食べられるような環境づくりをしていきたいと思ひます。

子どもの好き嫌い

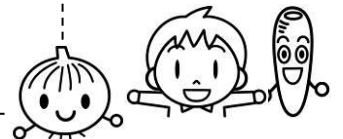
甘味・塩味・旨味は生まれながらに好きな味です。それに反して酸味や苦味は腐敗や毒につながる味なので、本能的に嫌な味です。酢のものなど酸味がある料理や、苦味やえぐ味が感じられる野菜が苦手な子が多いのはそのためです。

極端な偏食（肉しか食べない、野菜は全く食べないなど）以外は、代わりに同じような栄養素を含む食材を食べることで栄養面の問題は解決できます。しかし、「きれいなものは食卓にださない」と食べるきっかけがなく、味覚が広がりません。子どもの味覚や食べる意欲は日々変化していくため、少しのきっかけで食べられなかったものが食べられるようになることがあります。いろいろなものを食べる体験をし、将来、何でも食べられるような環境を整えましょう。

好き嫌い克服術

腹ペコでおいしく食べよう

生活リズムを整えて、食事は決まった時間にする
おやつは時間と量を決めて食べる
水分補給はジュースではなく、お茶や水を飲む



食材に親しもう

買い物に行き、食材を選ぶ
食事のお手伝いをする
食材の出てくる絵本などを読む

調理方法を工夫する

魚は酒や香辛料で臭みを抑える
苦味の強い野菜はさっと下ゆでする
みそやトマト、カレー味など好きな味にする

～ハチミツを与えるのは1歳を過ぎてから～

1歳未満の赤ちゃんがハチミツを食べることによって、乳児ボツリ又ス症にかかることがあります。1歳未満の赤ちゃんには、ハチミツやハチミツを使用した加工品を与えないようにしましょう。

保育園メニューを家庭でも！

♪豆腐ステーキきのこあんかけ♪

【材 料】 幼児4人分 木綿豆腐 200g 片栗粉 2g 塩ひとつまみ 油
しいたけ 20g しめじ 30g にんじん 20g 濃口しょうゆ 20g みりん
3g 片栗粉 25g だし汁 100g ごま油

【作り方】

- ① 豆腐は厚みを半分にして水気を取り、片栗粉を両面につけ油を敷いたフライパンで焼き、塩を振りかける。
- ② にんじんは干切り、きのこ類は1～2cmに切る。
- ③ ②をごま油で炒め、だし汁、調味料を加えて煮て、片栗粉でとろみをつける。
- ④ ①を食べやすい大きさに切り、③をかける。