

新年度になり1ヶ月が経ちました。新入園児も保育園での生活や給食にも慣れてきた頃だと思います。元気に遊び、お腹がすいて友達と一緒に食べる給食は、おいしく感じられるものです。

この時期は緑豊かで気候も良く、過ごしやすい季節です。ご家庭で過ごす時もたくさん体を動かして遊び、「おなかすいた!」と食事の時間を楽しめるようにしましょう。

楽しい食卓こそが野菜嫌いをなくす

何でもおいしく食べられるのが一番ですが、給食でも“初めて食べる物”“食べにくいけど体にいい物”など、子どもが苦手とする食材もあります。最も多いのは野菜です。嫌いな物は「頑張って!」と励ましてしまいがちですが、それ以上に強要することで、嫌な経験として記憶され、ますます嫌いになってしまうこともあります。本来、食べることは頑張る事ではないので、楽しい雰囲気になるように家庭でも心がけたいですね。

みんなで一緒に食べましょう

初めて食べる物でも、一緒に食べている人が「おいしい!」と言っているだけでもずいぶんと食事への意欲が変わってきます。食事の場面を好きになるような雰囲気を作りましょう。



一緒に食事を作りましょう

野菜を洗ったり、皮をむいたり、切ったり、ちぎったり、またテーブルを拭いたり、食器を運んだりと年齢に合わせたお手伝いも良い経験になります。



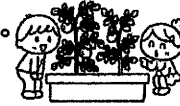
一緒にお買い物に行きましょう

自分で選んだ食材は食べる意欲につながります。また野菜の名前を覚えたり旬の時期を知るのもいいでしょう。



一緒に野菜を育てましょう

プランターなどで野菜を育てるのもいいでしょう。保育園でもナスやトマトなど育てます。育てた野菜を給食に取り入れると大喜びで、その日は食が進みます。



調理の工夫として

子どもの好きな食材と組み合わせたり、好きな味付けにしたり、調理法を変えると食べられることがあります。ほうれん草などおひたしでは苦手でも、汁物にするとよく食べます。いろいろな味付けで調理法を試してみましょう。



偏食は当たり前!?

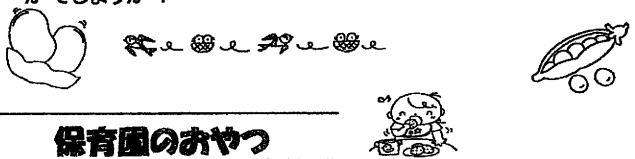


乳幼児期は一般的に「酸味」や「苦味」を敬遠します。その原因は腐敗したものや毒物を選けるといった人間の本能にあるようです。でもそれらは経験や学習を繰り返すことで次第に受け入れられるようになります。この時期は少しずついろいろな種類の食品を食べさせて嗜好を発達させる機会をつくるのが大切です。



苦手の原因は?

子どもの偏食理由で一番多いのは、食べ物の特性(味やにおい、感触、色、形)によるものが挙げられます。またテレビの影響や家庭の食環境(親が苦手な食材のため食卓に出ない、叱られて無理に食べさせられた)といった場合もあるようです。大人の思い込みで原因を決めつけていることもあるので改めて食べられない原因を考えてみましょう。

予定献立表(一般)

曜日	昼食献立名		午後おやつ 献立名	ひとくちメモ 今月の献立
	乳児 乳児・幼児	主食 副食		
1・15 木	ごはん 豚肉の胡麻照り焼き 人参のしりしりー 味噌汁 甘夏柑		牛乳 手作りポップコーン バウムクーヘン	<p>～初夏の野菜を食べよう～</p> <p>5月の献立は春から夏になる頃に美味しくなる『しらす・わかめ・アスパラガス・グリーンピース・そら豆』などを献立に取り入れています。ご家庭の献立にも取り入れてはいかがでしょうか？</p>  <p>保育園のおやつ</p> <p>みたらし団子・ポップコーン・蒸しパン・ゼリー など子どもが食べやすく、色々な食感を楽しめるような手作りおやつを作っています。</p> <p>八十八夜</p> <p>立春から八十八日目にあたる日です。 昔からこの日は農業の重要な節目とされ、もみまき・お茶つみが始まります。 保育園では、カフェインの含まれていない 麦茶やほうじ茶を飲んでいきます。</p>  <p>献立レシピの紹介</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>おいしい 新ごぼうの季節です</p> <p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 人参・ごぼうは千切りにする。 ② こんにゃくは茹でて細めの千切りにしておく。 ③ 鍋に油を入れ、①・②を炒め、だし汁を入れ、調味料を加えて柔らかくなるまでじっくり煮る。 ④ 仕上げに茹でてななめ切りにしたさやえんどう・炒った白胡麻を加える。 
2・16 金	ごはん じゃがいものカントリー煮 アスパラガスのおかか和え 味噌汁 国産オレンジ		牛乳 黄名粉入り蒸しパン	
7 水	ごはん 擬製豆腐 ひじきの胡麻和え 味噌汁 甘夏柑		牛乳 みたらし団子	
8・22 木	りんごジャムサンド 豆乳チキングラタン 茹で野菜のマヨネーズ添え 春雨スープ メロン		ヨーグルト 揚げあられ バタークッキー	
9・23 金	ごはん ひじき入り卵焼き チンゲン菜のソテー 味噌汁 甘夏柑		牛乳 グレープ羹 麦ふあー	
10・24 土	胡麻塩おにぎり 豆腐のチャンプルー じゃが芋の甘煮 味噌汁 国産オレンジ		牛乳 うす焼きせんべい クリームサンド ビスケット	
12・26 月	きつねうどん 魚のムニエル きんぴらごぼう (幼)味噌汁 甘夏柑		牛乳 ドーナツ	
13 火	カレー(ライス) フレンチサラダ 国産オレンジ		牛乳 まがりせんべい マンナ	
14・28 水	ごはん 豆腐の照り焼きハンバーグ しらす和え 味噌汁 甘夏柑		牛乳 スパゲティ ナポリタン	
17・31 土	ごはん 厚焼き卵 じゃが芋とコーンのソテー 味噌汁 国産オレンジ		牛乳 ぼりんこせんべい アスパラビスケット	
19・30 月・金	ロールパン 鶏肉のマーマレード煮 スパゲティサラダ プチトマト わかめスープ メロン		牛乳 炊き込みごはん	
20 火	ごはん レバーの立田揚げ 酢の物 味噌汁 国産オレンジ		牛乳 そらまめ ぼたぼた焼き	
29 木	ごはん 魚の立田揚げ ナムル 味噌汁 国産オレンジ		牛乳 スティックパン	
27 火	鯉のぼりごはん 鶏肉の味噌焼き わかめと春雨の和え物 味噌汁 甘夏柑		牛乳 まがりせんべい マンナ	