



はじめは緊張気味だった子どもたちも新しい生活にも少しずつ慣れ、笑顔で給食を食べている姿が多く見られるようになってきました。私たちは、子どもたちにとって給食の時間が楽しい時間になって欲しいと思いながら調理しています♪給食の時間の中で、好き嫌いせず、いろいろな食材を食べて元気いっぱい過ごしましょう！

バランスのよい食事のために



子どもの好き嫌いの原因は？

★味覚の未発達

野菜などの苦味や酸味は本能的に嫌う味で、繰り返し学習で食べられるようになります。

★経験不足による食わず嫌い

大人がおいしく食べる様子をみせるのも効果的です。

★嫌な経験が残っている

無理強いやおう吐など、嫌な経験の記憶が原因になることがあります。

★加工食品の日常的な利用

子どものころから、日常的にインスタントラーメンやスナック菓子などのうま味を強調したものを食べていると、苦味や酸味といった味をもつ野菜を美味しく味わえなくなります。

子どもの好き嫌いをなくすために

子どものころは、好き嫌いが多いものですが、バランスの良い食事のためにも様々なものがたべられるといいですね。

食べものとのふれあい、親しみをもつことで、それを食べられるようになることがあります。果物や野菜をじっくりと観察する、さわってみる、においをかぐ、味比べをしてみるなど五感を使って食べものをよく知ることで、「食べたい」という気持ちが生まれていきます。

苦手なものは強要せず、調理方法や盛り付けを工夫しながら、食べやすい料理で慣れていきましょう。



5月の献立紹介

春野菜をたべよう！ ～そらまめコーン御飯～

★材料（5人分）

白米 3合 水 適量 そらまめ 10本
コーン（冷凍） 100g 昆布 1枚
塩 小さじ1 酒 大さじ1

★作り方

- ①白米を洗い、水を切る。
- ②そらまめをさやから出す。
- ③沸騰したお湯に塩少々（分量外）と②を入れる。
- ④③をザルに上げ薄皮をむく。
- ⑤炊飯器に①とコーンを入れる。
- ⑥塩、酒を入れる。
- ⑦炊飯器の目盛り通りに水を入れ、上に昆布をのせて炊く。
- ⑧炊けたら10分程蒸らし③を加えて混ぜる。

「まごわやさしい」の食事を

「まごわやさしい」は、「まめ・ごま・わかめ・やさしい・さかな・しいたけ・いも」の頭文字で、これらの食品を1日の食事に取り入れると栄養バランスが整うといわれています。献立で足りないものは何かを考える目安にもなるので、意識してこれらの食材を摂取しましょう。