



# 給食だより

担当:本間(花・もんもん)

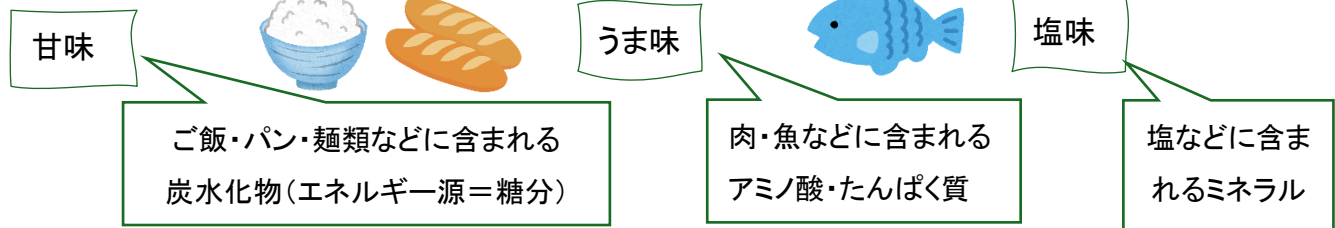
暑さが厳しい季節ですね。しっかり休息をとり水分・ミネラルを補給することが大切です。朝食に一杯のみそ汁を飲むだけで熱中症対策にもなります。元気に夏を乗り越えていきましょう！食べ物のプロセス(過程)に子どもが関わる事が大切という研修を受けたので内容をお伝えします。



## 食べ物を好きになる

子どもは、味覚センサーが敏感で味覚のほとんどは学習していくものです。そして、乳幼児期に味覚の基礎が作られるため、今がとても大切な時期です。

### ★好まれる味



### ★どうしてピーマンや酢の物が苦手な子どもが多いのか？



“苦味”は、毒物の存在を知らせ、“酸味”は腐敗物を知らせる役割があります。その為、初めてピーマンや酢の物食べる子どもたちにとっては、「食べたらいけないもの」としてしまうのです。

それと比べて甘味やうま味、塩味は本能的においしいと感じられます。苦味や酸味は、何度も経験することで徐々に慣れていき食べられるようになります。

食べられるようになる為に・・・



・家庭で野菜を育てる！苦手な野菜も水をあげたりすることで愛着が出てきます。

・お手伝いをしてもらおう！子どもは、お手伝いが大好きです。忙しい朝かと思いますが、納豆を混ぜるなど、何か一つやらせてあげると目も覚めて朝ごはんも食べられます。



・選んでもらおう！スーパーに行ったら「美味しい人参選んで」など話しながら回り、少しでも食事に関わっていく事で食事に興味が出てきます。



## シャカシャカサラダ

子どもと一緒にシャカシャカと振ってサラダを作ってみるのはいかがですか？

きっと楽しく美味しくできると思います★

食材・・・好きな野菜やチーズなど



ドレッシング・・・醤油:酢:砂糖=2:1:1

<作り方>

蓋が閉まる空き容器に食べやすく切った野菜、ドレッシングを入れ、よく振る。

※野菜を子どもと一緒にちぎったり、シャカシャカ振るのをやってもらったりなど、たくさんお手伝いができます★

食事ができるまでどこかの過程に関わる事が  
食べ物を好きになるきっかけになっていきます♪