

# おいしいっうしん



平成29年5月号  
桜堤保育園

武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標「食に興味をもち、楽しく食べる」

## 子どもの好き嫌い どうすればいい？



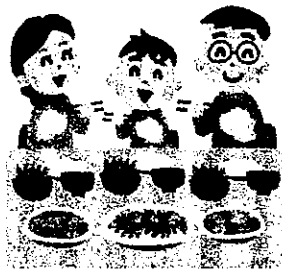
「好き嫌い」「偏食」は毎日の食事を用意する中で多くある悩みのひとつではないでしょうか？

色々な食べ物を食べられることは栄養バランスが良くなるだけでなく、より食事を楽しめることにもつながっていきます。まずは「好きなもの、食べたいものを増やしていく」ことを大切にして、焦らずゆっくりと見守っていきましょう。

### 食卓に出す機会を増やし、色々な食材・味を経験しよう

子どもが食べないから…と食卓に出す機会を減らす、色々な食材を料理に使いましょう。苦手な食材でも、食卓で見たり、少しでも食べてみる経験を重ねていくことで、その食材に対する苦手意識が少しずつ薄れていきます。

また、一緒に食卓を囲む大人や友達がおいしそうに食べる様子を見ることもとても効果がありますよ。



### 料理の工夫してみよう

いつもと食卓の雰囲気や盛り付け方を変えてみる、お手伝いをする中で食材に触れてみる、といったちょっとした変化でも「苦手」が「好き」に変わるきっかけになることがあります。また、具体的に調理の中で工夫を加えることも良いでしょう。

苦手な子が多い野菜では、

- ・下茹でや、塩もみをしてからの水洗いをして香りをやわらげる。
- ・花や星にくり抜いて形を変える。
- ・かつお節、昆布、干しいたけなど…おいしいだしの味をきかせる。
- ・煮る、炒める、焼く、揚げる、色々な調理方法に変えてみる。
- ・旬を迎えたおいしい食材を選ぶ。

といった工夫があります。ご家庭で試していけるところから取り入れてみてはいかがでしょうか？



## しかぐみさんの野菜切り



今月はしか組さんが給食に入る人参をグループごとに順番に切っています。一回目の野菜切りは25日の「具たくさん味噌汁」、二回目は26日の「にくじゃが煮」の人参でした。包丁を使う前に栄養士から包丁を使う時の注意点（「野菜を押さえる手はねこの手」「包丁を持っている時はふざけてはいけない」等。）を話しました。

子ども達はなんだかちょっと緊張ぎみの表情で真剣に話を聞いていました。

野菜を切ってくれた日に子ども達はどんな表情で給食を食べているかなと様子を見に行くと、切ったグループの子ども達の「具たくさん味噌汁」や

「肉じゃが」が入った器がピカピカに食べ終わって空になっていました。「おいしかったー。」「わたしが切った人参があった。」と、とてもうれしそうな表情。一生懸命に切った野菜が入った給食は「どんな味が食べてみたいなあ」と思い、他のおかずよりも先に食べたのでしょね。

食事作りにかかわると食への意欲・関心がたかまりますね。今週は残りの2グループの野菜切りのお手伝いがあります。今度こそ、どんな表情で切った人参を食べているのか見たいと思っています。

## ☆給食の試食会☆



普段、お子様が食べている給食を保護者の方に試食していただきたいと思えます。お時間ある方はぜひお迎えの前に事務所にお立ち寄りください。

日時： 6月1日（木） 16:00～

場所： 事務所