



好き・嫌いへの働きかけ



子どもの偏食に頭を悩ませている家庭は多いと思います。
ひとりひとりにあった対策を探して、気長に取り組んでいきましょう。

☆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、触感、色、形など)によることがあります。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べられない、叱られて無理に食べさせられている)といった場合もあるようです。大人の思い込みで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ては？

好き嫌いを克服するには？

- ① お腹を空かせよう！！
生活リズムを整え、食事の時間を決める・
たくさん体を動かす。・おやつを食べすぎない。
- ② 食材に触れてみよう！
家庭菜園等、苦手な野菜を育ててみる。・一緒に買い物に行き、
食材を選ぶ。・食事作りののお手伝いをする。
- ③ 調理方法を変えてみよう！
・ケチャップやカレーなど、好きな味付けにする。
・下ゆでして苦みをとる。下味を付け臭みをとる。
- ④ 楽しい雰囲気食べよう！
家族一緒に食卓を囲む。・盛り付けを変えてみる。



子どもは成長につれ味覚が変化したり、経験を積むうちに食べられるようになることもあります。嫌いだからと全く食卓に出さないと、食べるきっかけがなく味覚が広がりません。また、無理強いをしては楽しく食事をする事ができません。「そのうち食べるようになる」とゆったりとした気持ちで関わっていくとよいでしょう。

入園・進級して1カ月がたちました。新しい環境にも慣れ、給食やおやつもお友だちと仲良く食べられるようになってきました。

一方、少し疲れもたまって、体調を崩すこともあると思います。ご家庭でも、食事の栄養バランスに気をつけ、十分な睡眠をとり、元気に登園できるようにしましょう。



5月旬の食材紹介

今月の旬な食材の紹介です。
スーパーなどでぜひ探してみてください！！

① 玉ねぎ

玉ねぎの外側の皮が茶色で乾燥しているのは、保存性を良くするために1ヶ月ほど干しているからです。旬の時期にしか味わえない新玉ねぎをぜひ食べてみて下さい。煮物・揚げ物・和え物どんな料理にも合います。

② グリンピース

冷凍や缶詰で一年中出回っていますが、旬の新鮮なものは味も栄養価も別格です。サラダやスープ、豆ごはんなどの料理がオススメです。

③ アジ

アジは季節問わず漁獲量の多い魚ですが、旬に獲れるアジは、脂のりが良いです。新鮮なものは、たたきや刺身、酢の物に。塩焼き・フライ・煮物・つまれにしてもおいしくいただけます。