



2022.4.30

園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。



子どもの日のお祝い

5月5日は「子どもの日」です。稲の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして、食べられるようになったといわれています。

5月2日の子どもの日集会の日の給食では、こいのぼりロールサンドを食べて、子どもの日をお祝いします。



おやつレシピ

じゃがもち(1人前)



《材料》

・じゃがいも 125g・粟粉 12.5g
(タレ)・砂糖 3.7g・醤油 7.5g・みりん 3.7g・水 7.5cc

《作り方》

- ① 一口大に切ったじゃがいもを水にさらしてアクをぬき、電子レンジで加熱する。
- ② 竹串をさして中まで通ったら熱いうちにつぶし、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ③ ②を団子状にしたら軽く潰して平状にし、フライパンで焼く。
- ④ 鍋に調味料を入れ、沸騰させてとろみをつける。
- ⑤ 焼き上がったからお皿に乗せてとろみをつけて調味料をかけて完成。



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見せるのも効果的です。

★嫌な経験が残っている

無理強いや嘔吐など、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

子どもの頃から、日常的にインスタントラーメンやスナック菓子などの旨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食べられるといいですね。

食べ物とふれあい、親しみをもつことで、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観察する、触ってみる、においをかいでみる、味比べをしてみるなど五感を使って食べ物をよく知ることで「食べたい」という気持ちがうまれてきます。

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。

