



令和5年5月
認定こども園あおがき

もうすぐ大型連休！楽しい計画を立てられているご家庭も多いことでしょう。ただ、お出かけで外食が増えると食生活は乱れがちに。いつも同じ時間に食べることや栄養バランスなどにも気を配って、お休みを楽しんでください。



テーマ 好き嫌いを克服！

好き嫌いとは成長の証?!

好き嫌いが出てきたということは、味や形などの”違い”を認識できるようになってきたという成長の証でもあるのです！幼児は成長するとともに味覚が発達していきます。食べ物と初めての出会いを繰り返しながら、少しずつ食べられるようになっていく道筋が大切です。個人差がありますので、焦らずじっくり時間をかけて好き嫌いが克服できるよう見守っていきましょう。

苦手なものを好きにするコツ！

火を通してみましょう！

生野菜より、まずは煮たり茹でたり焼いたりして挑戦。加熱することで甘みが増すことも。

食べやすくしましょう！

やわらかく煮たり、とろみをつけたりして舌触りをよくしましょう。噛み切りやすく飲み込みやすいのが〇

形を変えてみましょう！

ハートや星形などいつもと形をかえて楽しく。「嫌だ」という気持ちを取り除いてあげましょう。

味付けを変えてみましょう！

子どもが好きなカレー・マヨネーズ・ケチャップなどで味に変化を。野菜はごまやアーモンドで和えるのも〇

だしを使いましょう！

かつお節・昆布・煮干・しいたけなどのだしを使って、おいしいと感じる素＝「うま味」を上手に利用しましょう。

☆一緒に食べている人がおいしそうに食べていると、子ども達は自分も試してみようとなります。家族で楽しく食事をし、食べられた時はいっぱいほめてあげましょう。



苦手な味も食卓へ

「食べないから」と言って、食卓に出さなくなるのはNG。本当に、その食材を食べなくなってしまう。食べなくても、大人がおいしく食べる様子を見たり、頻りに食卓に出てきたりすることで、「おいしくな〜い」と言いつつ、口に運ぶことも。人は7回ほど口に入れたら、少しずつその味が食べられるようになるという研究データもありますから、長い目で見守っていきましょう。



カレー粉とケチャップの味付けが子どもに人気のメニューです!!

〜ジャンバラヤ〜



材料（4人分）

白米・・・2合
ゆで大豆・・・60g
合挽きミンチ・・・60g
玉ねぎ・・・1/2個みじん切り
人参・・・1/3個みじん切り
ピーマン・・・1個みじん切り
ケチャップ・・・大さじ3
砂糖・・・小さじ1
カレー粉・・・小さじ1/2
しょうが・・・適量
にんにく・・・適量

作り方

- ① 普通に白米（約2合）を炊く
- ② 熱したフライパンににんにく・しょうが・ひき肉を入れて炒める
- ③ 玉ねぎ・人参を炒め火が通ったら、大豆・ピーマンを炒め調味料を入れて味を調える
- ④ 白米に③を入れてむらなくまぜて出来上がり