

給食・食育だよ!

No. 2

平成27年5月1日 南日野保育園

新年度が始まって1か月となります。何でもおいしく食べられるのが一番ですが、給食には“初めて食べるもの”“食べにくいけど体にいいもの”など、子どもの苦手な食材もあります。「頑張って、残さず食べる」というよりは、「好きなもの・食べたいものを増やしていく」という考えのもと、楽しい雰囲気の中で食事にしたいと思っています。身近な大人や友だちと食べる中で、「一口食べてみようかな?」という気持ちになることもありますので、長い目でその子の食の体験の広がりを見守っていきたいと思っています。

楽しい食卓でも野菜嫌いをなくす!?

子どもの好き嫌いがでくるのは、その味が楽しい経験と結びついているか、嫌な経験と結びついているかによります。例えば、嫌いなものは「がんばって!」と励ましてしまいがちですが、それ以上に強要することで、嫌な経験として記憶され、ますます嫌いになってしまいます。本来、食べることは頑張ることではないので、楽しい雰囲気になるよう心がけたいですね。

子どもたちが、好きな味付けにすると、嫌いな、野菜も食べます。

小さい頃の野菜嫌いは、味が嫌いというよりも、野菜のにおいや経験不足な事も考えられます。そんな時は、味付けを工夫し、徐々に、嫌いな野菜にチャレンジしてみましょう。

その1: 野菜スーパとして、煮込んだもので、野菜の味に、なれる。
その2: 煮物や、クリーム煮などじっくり煮て、味をしつかりつけてみる。
その3: 細かくして、お好み焼きや餃子、ハンバーグなどに入れる。
その4: 千切りにしてゆでて、和え物に。胡麻和え・割り和え・納豆和えドレッシング和え・マヨネーズ和えなど、好きな味付けで。

子どもと、一緒に作ってみよう。
カリカリトースト

(材料) 2人分
・食パン (8切り) 2枚

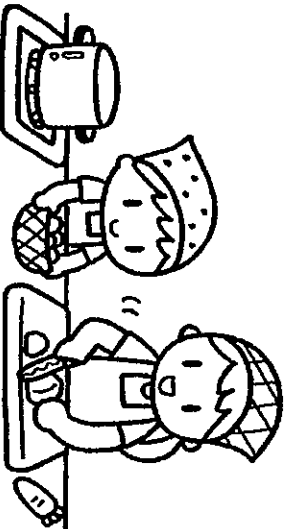
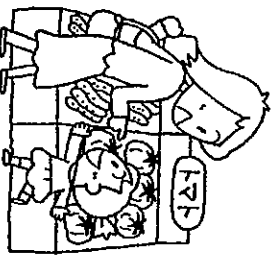
・マヨネーズ 大さじ1
・ベーコン 20g

(作り方)

① ベーコンは、千切りにします。

② 食パンに、マヨネーズを塗り、①をのせ、オーブンでこんがりとするまで焼く。

作り方はかんたんです。家で子どもと一緒に作ってください



給食室から一言

南日野保育園では給食に色々な食材を使用しています。また、野菜嫌いをなくすために色々な味付けを工夫しています。

