

食育だより

2019年5月
新川崎みらいのそら保育園

新年度となって1か月が過ぎました。新しい生活に慣れ、お友達と楽しく食事をする姿が見られる反面、疲れの出やすい時期でもあります。食事だけでなく、ご家族も一緒に休息・睡眠も十分にとって体調管理に気を付けてください。

型抜きで見た目を変えてみる！

お花やハート、星型など、お子さんが好きな形にしてあげると「食べてみようかな。」と興味を持つきっかけになります。

最初は小さく！

切り方にもひと工夫！

苦手なものは小さめに切り、食べられるようになってきたら少しずつ大きくしてみます。

いんげんやアスパラガスは、やや短めの斜め切りにすると噛み切りやすく、食べやすくなります。



新緑が気持ちの良い季節ですが、食卓では緑色の食べ物(野菜)を見ただけで口を閉じてしまうお子さんとの根くらべ...ということもあるのではないのでしょうか。今月は、野菜料理に親しむための工夫についてご紹介します。

味付けをひと工夫！

野菜炒めに少量のカレー粉を振ってカレー風味にしたり、アスパラガス、きゅうりなどをしょうゆとかつお節でおかか和えにしてみたり、ほうれん草をしょう油だけでなくマヨネーズ少々と一緒に和えてみたり、いつもの味付けをちょっと変えてみるのも食べるきっかけになることがあります。

家族と一緒に食卓を囲む！

家族との楽しい食卓は食欲を刺激します。家族がおいしそうに食べていると、安心して同じものを食べたくくなります。子どもの嫌いなものが、実はご家族が嫌いなものだった...ということも少なくありません。一緒においしく食べられると良いですね。

食べなくても、食卓に。少しでも食べたら、いっぱい褒める！

どうしても、お子さんが食べないものは食卓から遠ざかってしまいがちですが、何度も経験することでだんだん食べられるようになっていきます。そして、一口でも食べたらチャンス！「すご〜い！！」と、お子さんをたくさん褒めてあげてください。「また、食べてみよう！」と食べる意欲につながります。

旬の食べもの

新玉ねぎ、グリーンアスパラガス、さやえんどう、グリーンピースなど

みずみずしい春野菜がやわらかさと甘みを出しておいしい季節です。

グリーンピースのさやをむいたり、グリーンアスパラガスは包丁を使わずに手でポキポキと折ったりするなど、お子さんと一緒にお料理はいかがですか？手触りや音、香りを感じながら五感を 使って野菜に親しむ絶好の機会となります。

5月のお誕生日会の献立

お昼

ごましおごはん・かじきの磯辺揚げ・ミックスベジタブルソテー・春雨スープ・メロン

おやつ

フルーツサンド（食パンの中にホイップ・パイン缶・みかん缶を入れます。）