



令和5年

9月

鶴ヶ谷
はぐくみ保育園

給食だより

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。夏の陽ざしをいっぱい浴びた子どもたちはたくましく、ひとまわり大きくなった感じがします。今月は運動会の練習などで毎日の活動量が増え、食欲も増していくでしょう。給食では、秋の味覚を取り入れた美味しい給食作りを心掛けていきたいと思えます。8月は、園庭で育てている野菜などを使用したカレーパーティーを行いました。感染症対策として、調理活動をする事は出来ませんでした。以上児クラスでは各クラス調理予定だった野菜の観察を行いました。そのものを見るだけでなく、包丁で切って断面を見たり、断面の色の变化などもみんなで見てみました。調理後とは異なるそのものの野菜の姿や香りなどを感じることができたようでした。当日のカレーはキャベツやナスなど、普段入らない具材も豊富であり、野菜ふんたんカレーになりましたが、各クラスおかわりまで美味しく食べてくれました。食体験や子どもたちが好むカレーという料理にしたことで、苦手を感じる野菜なども抵抗なくみんなで美味しく食べることができたようでした。調理活動までしなくとも、実際に触ったり匂いを感じるだけでも子どもたちにとって刺激となる体験になります。ぜひご家庭でも機会を設けてみて下さい。



苦手野菜を克服しよう



せっかく作ったのに食べてくれないといった経験はありませんか？作った側としては残念な気持ちになりますが、食べることができない子どももともにマイナスな気持ちになっているはず。それでは楽しい食卓になりません。楽しくない食事は、美味しい物でも味気なく感じてしまいます。より多くのものを美味しく食べてもらうためにも、乳幼児期の今、様々な食体験ができると良いかと思えます。

嫌いな野菜を克服するヒント



①一緒に料理をする

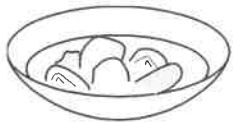


野菜の色や形、また下処理の様子を見せることで、皮をむいた後の違いなどの発見があり、野菜に親しみを持つことが出来ます。

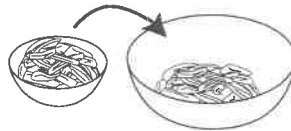


普段、苦手と感じる食べ物でも自分で作ることで美味しく思えることがあります。

②調理で工夫する



生ではたべにくい野菜も火を通すことで食べやすくなるものもあります。(温野菜、スープ煮込みなど)



盛り付け量に圧倒されて食べる意欲が下がってしまうこともあります。お皿を大きくすることで少量に見えるので、視覚の面でも工夫してみましよう。また、予め少なめに盛りつけることも工夫の一つです。達成感を感じることが出来ます。

③大人が焦らない



少しぐらい食べられないものがあったって問題はありません。他のものを食べているようであれば余裕をもって見届けてあげましよう。



無理に食べさせようとしたり、怒ったりすることは逆効果です。食べ物を投げたり粗末に扱う時は何がいけないのかお話ししてほしいです。はじめのうちは食卓に並べ見るだけでも栄養になると思いましよう！



食べる事が出来た時は大いに褒めてあげましよう。また、食べた時に何が嫌だったかを聞いてみて、調理の工夫や下処理の仕方の参考にしてみてください。

