



給食だより 5月号



木々の緑があざやかになり、さわやかな風が吹く季節になりました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし疲れもたまってきている時期でもあります。また、ゴールデンウィークなどで生活リズムも乱れやすくなります。有意義な生活を送るためにも早寝早起きをしてきちんと朝食をとり生活リズムを整えましょう。



野菜嫌いを克服しよう



子どもは野菜が苦手な子が多いです。なぜなら子どもの味覚はとても敏感で大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。また、子どもの好き嫌いがでてくるのは、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ましょう。

みんなで一緒に食べましょう

一緒に食べている人が、「おいしい!」と言っているだけでも、ずいぶん食事への意欲が変わってきます。食事の場面を好きになるような雰囲気作りをしましょう。



食事作りで、ひと工夫しましょう

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。

- ①野菜スープの具として煮込んだもので、野菜の味を。
- ②煮物や、クリーム煮などじっくり煮て、味をしっかりつけてみる。
- 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。
- ④千切りにしてゆでて、和え物に。胡麻和えやおかか和え、じゃこ和え ドレッシング マヨネーズなど、好きな味付けで。

一緒にお買い物に行ってみましょう

自分で選んだ食材は、食べる意欲につながります。また、食材の名前を覚えたり、八百屋やスーパーの雰囲気も楽しめます。



一緒に食事作りをしましょう

テーブルをふいたり、食器を運んだりするだけでも、とても楽しい経験になります。また、野菜を洗うのも良い経験になります。



一緒に育ててみましょう

野菜を育て収穫することで野菜がどのように育ち、どう収穫できるのかを理解し興味が出てくるようになります。またいつも食べている野菜は、誰かが手間と時間をかけて生産したものだとも知ることができます。

