



まだまだ暑い日が続きますが、厳しかった夏の日差しも秋風とともに少しずつ和らいでいきます。芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋と色々な秋を満喫したいですね。食欲の秋ということで、好き嫌いをなくす良いチャンスかもしれません。「たくさん遊んで、おいしく食べて、ぐっすり眠る」の3つのリズムを意識していきましょう。

好き嫌いを克服



好き嫌いは成長の証！？

好き嫌いがでてきたということは、味や形など「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ります。幼児は成長するとともに味覚が発達していきます。離乳食は何でもよく食べていても、1歳を過ぎると食べる種類が限られてくる場合があります。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筋道が大切です。個人差がありますので、焦らずゆっくり時間をかけて好き嫌いが克服できるように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。

形を変えてみましょう！

ハート型や星型などいつもと形を変えて楽しく。「嫌だ」という気持ちを取り除いてあげましょう。



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ざわ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◎

だしを使いましょう！

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

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。野菜はゴマなどで混ぜるのも◎

一緒に食べる人がおいしそうに食べていると、子どもたちは自分も試してみようとうします。家族で楽しく食事をし、食べられたときは褒めてあげましょう！

非常食の準備

9月は台風が多いこと、1923年9月1日に関東大震災が起きたことから、毎年9月1日が「防災の日」制定されました。万が一の時のために非常食を用意しておくことは大切で、最低3日分用意することが推奨されています。

非常食には米（アルファ米）・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがありますが、子どもが日常的に食べているお菓子を追加してストックしておくといいでしょう。子どもはストレスや不安を感じやすく、体調や精神面で不安定になりがちです。災害時に普段から食べているお菓子があれば、子どもの不安を少し和らげることができます。



名 阪 食 品

MEIHAN SHOKUHIN