

5月 食事だより



「参考資料：子どもの栄養・栄養と料理」

入所式から1か月が過ぎ、新入所児も進級児もそれぞれ環境が変わり、緊張を感じながら迎えた5月。

環境の変化に、子どもながらも我慢していたことがあるかもしれません。その我慢がゴールデンウィークをきっかけにストレスとして感じてしまうことも…食欲の低下などの体調の変化をみながら、ご家庭では丁寧に話を聞いたりスキンシップを大切にしましょう。

幼児期の味覚と好き嫌い

人は生まれたときから、甘味・酸味・塩味・うま味・苦味などを感じるといわれています。乳幼児期には、味覚の発達がみられ、本能的に「甘味・うま味・塩味」を好み、「酸味・苦味」を苦手とします。しかし、乳幼児期にいろいろな食体験をすることで味覚が発達し、徐々に苦手だった味も食べられるようになる事があります。

味覚を発達させ、好き嫌いを減らすポイントをご紹介します。

ポイント1

うす味を心がけましょう

本能的には、濃い味を好みます。また、濃い味に慣れてしまうと、苦手な味をおいしいと感じにくくなってしまいます。

調理で加える調味料だけでなく、食品に含まれる調味料にも気を付けましょう。

ポイント2 空腹で食べましょう

1日3食とおやつは、出来るだけ規則正しく食べるように心がけましょう。そうすることで体が決まった時間に空腹感を感じるようになります。

また、体を動かして遊ぶことでお腹がすき、食事をおいしく食べる事が出来ます。

ポイント3

お手伝いをしてもらいましょう

買物に行った時に食材を選んでもらう、調理の時に簡単な調理を手伝ってもらう、など、簡単な事でも子どもは自分が関わったことで食事に興味関心を持つことが出来ます。

ポイント4

大人も食事を楽しみましょう

食卓に苦手な食材を並べていても、大人が楽しい雰囲気です。食事していると、子どもが大人のマネをして食べたりすることもあります。

また、子どもが苦手な食材を食べたときには、ほめてあげましょう。



ポイント5

調理方法を工夫してみましょう

- ① 苦手な食材は、好きな食材と組み合わせる。
チーズやコーンなど子どもの好きな食材と組み合わせることで食べやすくなります。
- ② 調理方法を変える。
カレーやお好み焼きに混ぜたり、揚げ物にすると苦手な味がやわらぎます。
- ③ 味付けを工夫する。
ケチャップやマヨネーズを少量利用して、子どもの好きな味付けにすると食べやすくなります。
- ④ 旬のものや新鮮な食材を使用する。
旬な食材は、子どもが苦手な酸味や苦味などが少ないといわれています。
また、新鮮な魚などは臭みも少なく食べやすいです。

春キャベツと油揚げのごま酢和え

材料（2人分）

キャベツ	1/4 個（250g）
油揚げ	30g
a	すり白ごま 大さじ3
	うすくち醤油 大さじ1/2
	酢 大さじ1/2

作り方

1. キャベツはせん切りにする。油揚げは3cmの長さのせん切りにする。

2. なべに湯を沸かし、キャベツ、油揚げの順にさっとゆで、ざるにあげる。
さめたら水けを軽く絞る。

3. ボールにaを入れて混ぜ、2を加えてよく和え、器に盛る

