



給食だより 6月

杉戸みちのこ保育園

令和2年6月1日

はじめと暑い日が続いています。自粛解除もあり、外へ出るのも頻繁になると思っていますので、水分補給はしっかりと行って下さい。また、この時期は食中毒が起こりやすくなります。皆さんが毎日使っている水筒なども食中毒の原因になりますので、こまめに洗浄し、清潔にしてください。

好き嫌いせずなんでも食べよう！

皆さんは好き嫌いせずに毎日、ご飯を食べていますか？

1日3回決まった時間に好き嫌いせずに何でも食べると心は元気に、体は健康になって子供たちはたくさん遊ぶことができます。

好き嫌いをなくして何でも食べられる身体づくりを目指しましょう。



☆なぜできてしまうの？食べ物の好き嫌い

人は生まれつき自分にとって「おいしい」

「まずい」を区別する能力を持っています。

外界からの刺激を受け取りそれに反応する時

- ① ヌルヌルして食べにくい、パサパサして食べづらい(触覚)
- ② 苦くて嫌だ、酸っぱくて食べたくない(味覚)
- ③ 生臭くて嫌だ(臭覚)

といった感覚でとらえられ、どう学習して記憶するかによって食嗜好は発生します。

また、子どもは食べ慣れた食品を好みますが、一方では出会っていない食品になじめず、「食わず嫌い」も少なくありません。

●何でも食べられるようになるには？

①子どもの食べやすい調理法の工夫

②楽しい食事の環境設定 など

子ども主体の食事について、大人側の見直し改善が必要です。特に幼児期において家庭での食事、給食を介して食べ物の素材に触れ、色、形、においの感覚を受け止めて味覚の体験学習を繰り返すことは味覚のレパートリーを広げるためにも欠かせません。その為にも「食事は嫌だ、つらい」と思わせないように食事を強制しようとせず、子どもにとって楽しい食事環境づくりを考えてみましょう☆

今月の給食レシピ



鶏ももの梅みそ焼き

オススメ!

材料	幼児1人分
鶏もも肉	40g
梅干し	2.5g
米みそ	2.5g
みりん	1.0g
三温糖	1.4g
水	3.7g
ピーマン	5.0g
赤ピーマン	3.0g

- 1 梅干しは種を取って実だけにして叩いておく。
- 2 叩いた梅干しに、みそ、みりん、三温糖を加え、混ぜる。
- 3 ピーマンと赤ピーマンは輪切りにする。
- 4 鶏もも肉に梅みそをからめたままオーブントースターの鉄板に平らに広げ4分焼き、ピーマンをいれてとさらに火が通るまで2~3分焼く。



食育活動

今月は親子カレーの食育予定でしたが、残念ですが延期になりました。

秋頃に予定していますので、その間に野菜の皮むきや、切り方など親子で練習してみるのもいいですね。

次回、食育活動ができるのを楽しみにしています。