



給食だより

杉戸みちのこ保育園

令和5年2月1日

厳しい寒さが続くこの頃、感染症や風邪などに負けない体づくりを行っていきたいと思います。乾燥もしているので、こまめな水分補給を心がけましょう。

好き嫌いをなく何でも食べよう

子どもの好き嫌いに悩んでいる保護者の方も多いのではないのでしょうか。なるべく多くの食材を食べてほしいですね。その為に家庭でできる事をご紹介します。

好き嫌いの原因と傾向

- ・味が苦手（苦味・酸味は本能的に避ける。）
- ・食感や見た目が苦手（ぐにゃぐにゃ、ドロツとしている、見た目が気持ち悪いなど）
- ・トラウマや食べる工程（食べた後に気持ち悪くなった、スイカの種を取るのが面倒くさい）
- ・その他（お友だちや親が嫌いと言っていたから、親の前なら食べなくても良いといった甘え）

嫌いを好きへ変えるには



☆食材に親近感を抱かせる☆

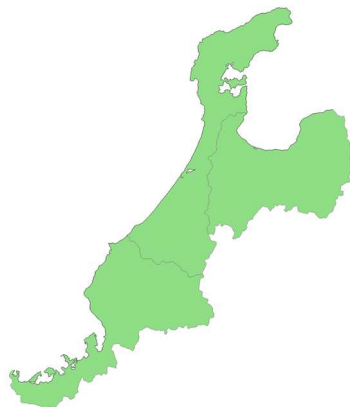
野菜の栽培をする、一緒に料理をする、食べ物の絵を描いてみる。など、苦手な食材に触れる事が好きへと変える第一歩です。大人でも、初めての事や初めて会う人は苦手だったりします。それと同じです。子どもにとってはすべて初めての経験です。たくさん触れ合って慣れていきましょう。

大人が注意すべきこと

食べさせようと無理強いはいくありません。苦手意識が余計に強くなってしまいます。しかし、食卓には並べてください。こどもは気分が変わりやすく、昨日は苦手でも今日は食べるといったことが多々あります。もう一つ、子どもの前で、大人同士が「うちの子、野菜が苦手なのよね」という会話をすると、子どもに野菜が苦手なのだと思い込ませてしまい、野菜全般が食べられなくなってしまうので注意しましょう。

今月の郷土料理 ～北陸地方～

- おせずし(富山)
- 治部煮(石川)
- 長寿なます(福井)
- めった汁(石川)
- 干し柿(富山、石川)



食育活動



2月3日は節分です。無病息災を願い邪気を払う行事で、炒った豆をまきます。豆=魔目(鬼の目)を滅ぼすことに由来し、芽が出てこないように豆を炒ります。また、鬼除けに柊鯛(鯛の頭に柊の小枝を刺したもの)を飾ります。近年では、関西地方の習慣であった恵方巻を食べることが全国的に広がっています。

2月3日に、らいおん組さんは恵方巻を作ります。