

# パクパクだより

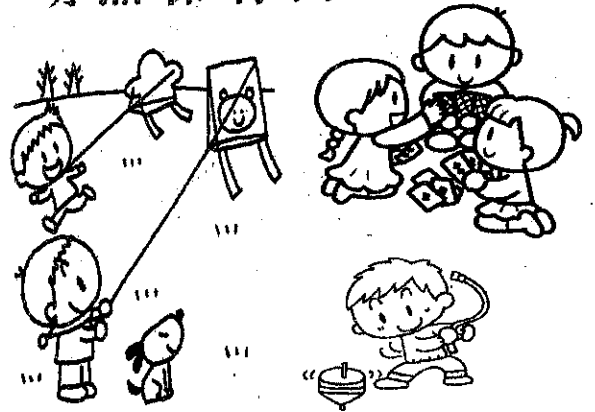
2010年  
1月

## 明照保育園

あけましておめでとうございます。新たな一年が始まりました。子どもたちの元気な声と、キラキラ輝く笑顔がクラスに広がります。

楽しかったお正月、元気に過ごせたお休み。そんな様子が子どもたち一人ひとりのはずんだ声や充実した表情から伝わってくることでしょう。

今年も子どもたちにとって素晴らしい年になるようにお子さんの成長を見守ってあげてください。今年もパクパクだよりをよろしくお願いします。



## 好きな食べ物は

人によって食べ物の好き嫌いは、多かれ少なかれあることでしょう。

ものを食べた時に感じる美味しさは、人間の五感「味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚」で味わうとされています。その中の味覚は、乳幼児期に基礎が作られるといわれ、とても大切な時期です。素材そのものの味や匂い、食感など色々と味わい、体験することで、「嫌い」なものも「好き」なものへと変化する可能性を秘めています。食べられるようになる工夫をしてあげてください。

無理強いするのではなく、焦らず気長に、食事の楽しさを伝えながら取り組んでください。食べたいもの、好きなものが増える子になってくれるといいですね。

## 食事の時間を決める

おやつなどをダラダラと食べてしまうと、つい空腹を感じるようになってしまいます。食事のリズムを整え、おなかが空く状態を作ってあげましょう。

## 無理強いほしくない

嫌いなものを無理やり食べさせてしまうと、食事をするのが楽しくなくなってしまいます。少しずつ食べられるように、子どもの意欲を育ててあげることで、嫌いなものが減るといいですね。

## 楽しい食卓を囲もう

家族や友達が美味しそうに食べていると、その雰囲気につられて嫌いなものも口にできることがあります。また、大人が美味しそうに食べることで、「美味しいんだ!」と安心感を持たせることも重要なポイントです。皆で楽しく食べる食事の場を作ってあげましょう。

## 色々な工夫をする

他にも、食べられたらたくさん褒めてあげ、自信をつけてあげる。一緒に料理をし、自分で作ったものを食べる。家庭菜園等で自分で野菜作りにかかわる。など、さまざまな手法があります。幼い頃からいろいろな食体験をいっぱいさせてあげてください。

## あやこでいようり

### 1かつのメニュー

## うの花炒り

### 材料(4人分)と作り方

むきえび	40g
酒	小さじ1
ちくわ	40g
うの花	72g
油揚げ	8g
人参	小1/2本
干しいたけ	大1枚
葉ねぎ	1本
油	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
だし汁	適量

1. 干しいたけは戻しておく。(戻し汁も使う)
2. ちくわ、油揚げは湯通しする。
3. むきえびは酒をふり、炒めて取り出しておく。
4. 人参、干しいたけ、油揚げ、うの花、ちくわを炒め、だし汁、戻し汁、調味料を加えて味を含ませる。
5. むきえびを戻し入れ、炒りつける。
6. 仕上げに葉ねぎをちらす。

\*うの花は、豆腐を作る工程でできる豆乳のしぼりかすですが、低カロリーで食物繊維を多く含む、体に優しい食品です。