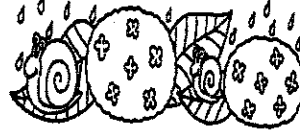


パクパクだより

2011年
6月

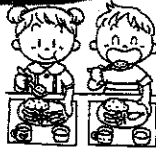
明照保育園



紫陽花(あじさい)が色づき始め、本格的な梅雨の時期がやってきます。この時期は、じめじめとした天候が続くこともあり、気温、湿度が高くなります。体調を崩しやすくなりますので、体調管理には十分に気をつけてください。

また、食中毒の起きやすい時期でもあります。食中毒予防の基本は、しっかりと手洗いをし、十分な加熱を行うことです。日頃からきちんとした手洗いを、食事前はもちろん、ご家庭でも習慣づけ、手を清潔にしましょう。

好き嫌いを減らそう



好き嫌いを減らすには...



みなさんは、食べ物の好き嫌いがありますか？

好き嫌いなく何でも食べられることが一番ですが、人によっては嫌いなものがあります。その食べ物の持つ味や食感あるいは色であったり、食品自体の匂いや、調理による触感の違い(例えば煮込んだ柔らかいキャベツは食べられるが、生の刻んだものは苦手)など、「なぜ嫌いなのか」は人それぞれです。

子どもの味覚は無限度です。幼い頃からの様々な食体験によって、子どもの味覚は広がっていきます。一つでも嫌いなものを減らすためには、焦らず肩の力を抜いて楽しみながら取り組むことが必要です。今回のお話を参考に、ご家庭でも取り組んでみてください。

食事 おやつ時間を決める

食べ物をすすると口にしていると、空腹を感じる事がなく、食事をおいしく食べることができません。「空腹は最高の調味料」といいます。食事のリズムを整えて、お腹がすく状態を作りましょう。

子どもの興味をひきつける

「〇〇食べると大きくなるよ!」など、体を作る食べ物の大切な話や食品の持つ働きを子どもにわかりやすく伝えると、子どもの興味を引き、少しずつ意識してくれるようになります。つられて食べてくれることもありますよ。

色々な食材に触れる

お子さんと一緒に食事作りや野菜の栽培など、色々な形で食材に触れる事は、子どもの食べる意欲につながり、苦手なものも食べられることがあります。また、鮮度の良い食材はうまみがあり、味覚の敏感な乳幼児期に多くの食材を味わう経験は重要です。

楽しい食事、無理は禁物!

嫌いなものを周囲の人がおいしく食べる姿を見て、子どもはつられて食べることがあります。無理強いせず、楽しい食事となるように、嫌いなものが少しでも食べられたら大げさなくらいにほめてあげましょう。子どもの自信につながります。



親子で作ろう!

今月 時計ごはん



材料(4人分)と作り方

豚ひき肉	160g
しょうが	2g
油	4g
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ1強
かたくり粉	小さじ半分
人参	10g
グリーンピース	1人13粒

1. 人参は、一人2本分(時計の長針と短針)になるように拍子木切りにして、ゆでて冷ましておく。
2. 油を熱し、しょうが、豚ひき肉を炒め、砂糖、しょうゆで調味する。水溶きかたくり粉でとろみをつける。(文字盤にする)
3. グリーンピースもゆでて冷ましておく。(時計の文字盤の中心部と、時間を表す数字部分に使う)
4. 白飯を皿に敷き、その上にひき肉を文字盤となるように広げ、人参、グリーンピースを使って時計の形になるように飾る。

♪子どもたちは、自分であれこれ創作することが大好きです。この時計ごはんもお子さんが自分で飾ると、普段の食事がよりおいしく、楽しいものになります。ぜひお子さんと一緒に楽しんでみてください。どんな時計ごはんができるかな♪