



パクパクだより

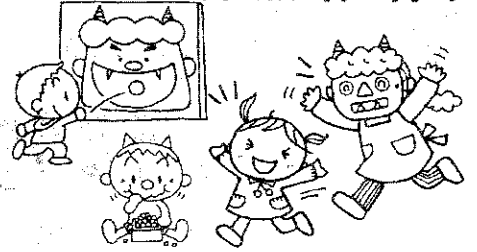
2014年
2月

明照保育園

暦の上では春ですが、一年の中で最も寒さが厳しいのが2月です。

子どもたちは寒さに負けず元気に駆け回っています。

今月は年中行事の一つ、節分があります。鬼の顔に驚く子や泣き出す子もいることでしょう。「鬼(=魔)は外! 福は内!」と「魔(ま)を滅(め)っする」ように豆を鬼の目に投げて退治しましょう。この一年が無病息災で過ごせますように願っております。

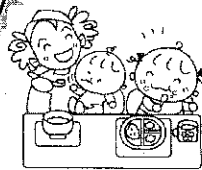


好き嫌いをへらそう!

食べることは生きることの源であり、心と体の発達に密接に関係しています。

乳幼児期から様々な食体験を積み重ねることによって、子どもの味覚は広がり、食に対する関心を育みます。食材のおいしさや「食事は楽しい」という経験を通して、苦手だったものもいつしか食べられるものへと変わる時が来るでしょう。焦らず子どものペースに合わせて取り組んでみましょう。

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。



友達や家族と一緒に食事を

おいしいね!という雰囲気の中での食事は、子どもがその雰囲気につられて苦手なものを食べることがあります。食材のおいしさを伝えてあげることも大切です。

強制をしなないように

無理強いとは逆効果となります。

少しでも苦手なものが食べられたらしっかりと褒めてあげてください。



いろいろな食体験を

盛り付けに変化をつけたり、気候が良ければ自然の中で食事をするのもいいですね。また、自分で作る食事は食べる意欲につながります。お子さんと食事と一緒に作るなど、食材に触れる機会があるといいですね。



離乳期から広い味覚の土台作りを

子どもの味覚は、離乳食時期の食の経験から培われていきます。色々な食材の経験によって子どもの味覚は広がるので、ぜひ色々な食材を味わわせてあげてください。



親子で作ろう 人気メニュー!

今月は...

ドーナツの 落とし揚げ

材料(4人分)と作り方

あらびきウィンナー(ウィンナーでも可)	80g
固形チーズ	32g
コーン缶	60g
パセリ	3.2g
小麦粉	48g
ベーキングパウダー	1.6g
卵	40g
揚げ油	適量

1. あらびきウィンナーは小口切りにする。さっと熱湯をかけておく。
2. 固形チーズは角切りにする。コーン缶は汁気を切っておく。
3. パセリはみじん切りにする。
4. すべての材料を混ぜ合わせ、スプーンですくって揚げ油に落とし入れて揚げる。

子どもたちに大人気のメニューです。

人参を加えても彩りがきれいですね。その際には、さっと下ゆでしておく、火の通りが早いですよ。