



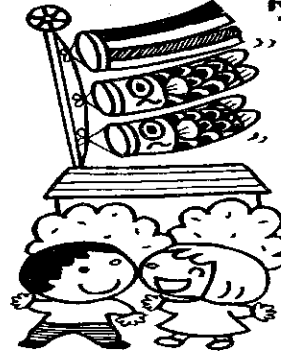
# パクパクだより



2015 5月 明照保育園

新緑が美しい季節になりました。こいのぼりが気持ちよさそうに青空を泳ぐ姿もいいものです。

新年度がスタートして1か月が過ぎました。お子さんのご様子はいかがですか？疲れも出る頃かと思えます。体調には気をつけてあげたいですね。



## 克服してみよう！好き嫌い！

給食では、いろいろな食材に触れて欲しいという想いも込めて、子どもが苦手とするような食材でも、子どもが食べやすいように工夫をしながら献立に入れています。『苦手なものも、給食だと食べれる！』といううれしい声をいただくこともあります。これは、調理員さんが愛情込めて給食を作ってくれているから、そしてお友達や先生と楽しく食べているから。そんな集団生活のパワーが加わり、苦手な食材も食べることができるようになってくるのかもしれませんが、好き嫌いは個人差がありますし、また原因も様々です。お子さんのペースで克服できるといいですね。今月は好き嫌いを克服するポイントを紹介します。

## 克服ポイント！

### たのしい食事に！

子どもは色や形に敏感です。形、大きさ、彩りに配慮し『食べたい』という意欲がでるといいですね。また、お子さんが喜びそうな食器やランチョンマットなどを使うと食卓が華やかになります。



### 調理法、味付けを変えてみよう！

同じ食材でも、調理法を変えたり、味付けを変えるなどして食経験を重ねていくと食べられるようになることもあります。お子さんの苦手な理由が、味なのか食感なのか、においなのかなど、原因を探ると解決法が見つかるかもしれません。長い時間をかけて取り組みましょう。

### 間食に気をつけよう！

子どもにとって、間食は栄養を補うために大切なものです。しかし、間食の時間や内容、量によっては、食事の妨げになることもあります。お腹がすいているときの食事はおいしく感じるので、苦手なものも食べられるチャンスです。間食を見直してみましょう。

### まずは少量！

無理に食べさせようとすると、『これは無理をして食べる物』という概念が定着してしまう可能性があります。しかし、残さず食べる事も伝えたいところですね。そこで、苦手なものは、ごく少量盛り付けてみましょう。食べれた！という自信が次に繋がります。



## 納豆あえ

今月は納豆あえです。意外と思われるかもしれませんが、人気メニューです。栄養価の高い納豆とほうれん草。カルシウムや鉄分、ミネラルを摂ることができます。

### 材料（4人分）と作り方

納豆	60g
ほうれん草	100g
もやし	80g
花かつお	4g
しょうゆ	8g

※保育園の幼児の分量です。

1. ほうれん草ともやしは茹でて水気をしぼり、刻む。
2. 材料が冷めたら納豆と合わせる。
3. かつお節、しょうゆを加えて味を調える。