

ゆらりん給食だより

2021年8月2日
ゆらりん豊四保育園
管理栄養士 福田

これから本格的な夏日がやってきますね。
三食きちんと食べ、早寝早起きなどの生活リズムを整え
夏バテをしないように気を付けましょう。



子どもの好き嫌い

毎日の食事を、子どもが喜んで食べてくれるのが理想ですが、実際は、「イヤ！イヤ！」と、食べてくれない日があったり、同じものばかり食べたがることがあります。家庭では「必要な栄養が不足するのでは？」という心配もあって、食べることを強要したり、制限してしまうこともあるようです。今回は、子どもと一緒に食事を楽しむために、「好き嫌いの理由」と「対応法」についてお伝えします。

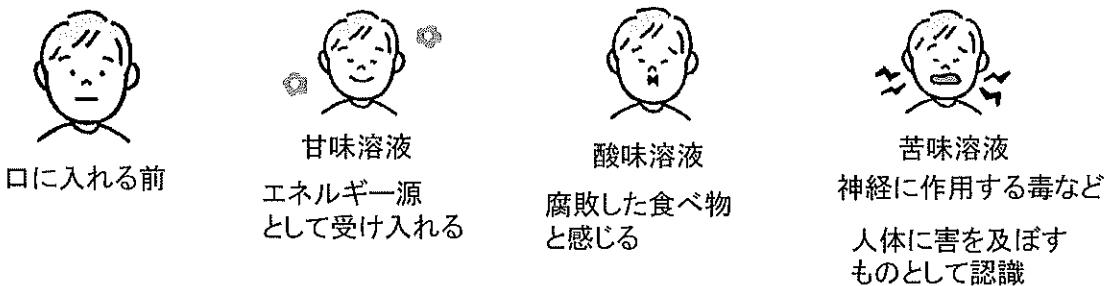
★好き嫌いの理由と対応法

1・生まれながらの「好き嫌い」

【理由】

人には、もともと好きな味と苦手な味があります。生後間もない赤ちゃんの口に、味溶液を与えた研究では、甘味溶液では表情がほほえんでいるように見え、酸味溶液では、口をつばめ、苦味溶液では口を開けて吐き出そうとしています。これは、人間を含む、雑食性動物に共通する本能。甘味は生命維持のために積極的に摂取し、酸味や苦味は、自ら避けて健康を守ろうとしているのです。

Steiner, J.E. Facial expressions of the neonate infant indicating the hedonics of food related chemical stimuli, MD, USA, 1977



【対応法】

繰り返し食べることによって、味わいが予測でき、安全が予測できるようになり、その安心が嗜好性を生んで、食べることができます。繰り返しの練習が大切です。

うさぎ組の食育



どうもろこしの皮むきをしました。最初は嫌がっていた児もいつも見ているどうもろこしを見たら、楽しそうに「むきむき～」といいながら皮を剥いていました。
剥き終わったどうもろこしを見て「ツブツブ」と言ったり、匂いをかいだり粒を取ったりして楽しんでいました。



今月のおすすめレシピ

大人2人、子ども1人分

材料

・鶏肉 200g	・長ねぎ 1/4本
・しょうが 少々	・赤ピーマン 少々
・塩 少々	・しょうゆ 大さじ1
・片栗粉 適量	・酢 小さじ1
・油 適量	・砂糖 小さじ1・1/2
	・ごま油 少々
	・水 小さじ1

ユーリンチー 7/2・16・30のメニューです

作り方

- ①一口大に切った鶏肉をすりおろしたしうがと塩で下味をつける。
- ②ねぎはみじん切り、パプリカは粗みじん切りにする。
- ③鍋にねぎと水を入れて煮る。柔らかくなったら、赤ピーマンを入れ調味料を入れてひと煮たちさせる。
- ④揚げ油を熱し、①に片栗粉をつけて揚げ、お皿に盛り付け③をかける。