

令和3年度



幼保連携型認定こども園
ひのでこども園
栄養士 和島香織



“野菜がおいしいを育てる”



最近、野菜があまり進まない子が見られてきました。野菜は、苦味や酸味があります。人間の味覚や嗜好は、じっくり時間をかけてだんだん発達していきます。

離乳食で食べていたものを食べなくなるのは、感知しなかった味覚を感知するようになったからです。それは味覚が発達した証拠です。野菜をおいしく食べられるように、大人の関わりが大切です。

子どもに調理前の食材を見せたり、ふれさせたりすることも家庭でできる食育です。食材の色や形、さわった感触、香りなど、一つ一つが五感を刺激します。「これは〇〇だよ」、「触ったら〇〇だね」という親子の会話でも子どもにとっては記憶に残ります。できるだけ自然のままの食材にふれさせましょう。

野菜が好きになるために…

- ・星形やハート型など、いつもと形を変えて調理する
 - ・家族と一緒に食べる（家族がおいしく食べている）
- など子どもに楽しい食事体験をさせてみましょう！



今月の簡単レシピ ～給食おやつの中から～

シュガートースト

●材料	(2人分)
食パン(6枚切)	1枚
バター	大さじ2
砂糖	大さじ2

- ① 食パンを縦4等分に切り、切り込みを入れる。
 - ② バターは室温に戻しておく。
 - ③ 食パンにバターを塗り、砂糖をふる。
 - ④ オーブンで5分ほど焼いて完成。
- ★食パンの代わりにフランスパンを代用し、ラスクとしても美味しいです！