



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



好ききらいありますか？

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、毎日を元気に過ごすためにも、好ききらいはなるべくしないで、残さずいろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口から始めましょう。

「おいしそう」を引き出しましょう

子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲の良い友だちが美味しそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。

幼い頃は苦手でも、成長し年齢が上がるにつれて、食べられるようになるということが良く見られます。これは日常的に味やにおいなどを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

苦手な物は…？

無理強いされるなどのいやな体験をすると、その食べ物が苦手になることがあります。苦手な食べ物がある場合は、栽培や調理などを子どもと一緒にしたり、みんなで楽しく食べたりすると少しずつ食べられるようになっていきます。また、味つけや調理方法を変えると意外と食べられることもあるので、いろいろな調理方法を試してみましょう。



今月の簡単レシピ ～給食献立の中から～

鶏肉の塩麹焼き

●材料 (4人分)

鶏肉	200 g	
塩麴の素	}	適量
にんにく		
しょうが		

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② ①に調味料を加え、漬けておく。
- ③ オーブンやフライパンで、カリッと焼いて完成。

☆甘さもあるため、子どもたちに人気です！

野菜を入れて、炒め物などにしても美味しいです！

