

# 給食だより

長かった暑い日々もようやく落ち着き、実りの秋、食欲の秋の訪れです。秋は一年の中で一番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の匂を知り、匂の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に匂の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



## 好き嫌いをなく何でも食べられるようにするには？



「好き嫌いが多くて心配・・・」という声は良く聞かれます。なんでも食べられる子になって欲しい。という思いから、ときには無理をさせてしまうことも。まずは楽しく食事することの大切さを伝えましょう。

## 好き嫌いの原因を探りましょう。

乳児と幼児では、好き嫌いの原因が異なります。乳児の場合は、まず味覚の未発達や経験不足からきています。甘み、うま味、塩味は比較的受け入れやすいのですが、苦み、酸味は避ける傾向にあります。けれども、大人がおいしく食べる姿を見せるうちに幼児期を通して受け入れられるようになります。

幼児は奥歯が生えそろうてないために咀嚼がうまくできなったり、はじめて見る料理に抵抗を見せることもあります。何回か食事に出すことでなじんでいきます。また、無理強いされたり、吐いたことがあるなどの経験が記憶として残り、嫌がることもあるので、食べさせ方の工夫も必要です。

## 好き嫌いはなぜ起こる？

### 乳児の場合

- 味覚の発達（経験不足）
- 離乳食の硬さ・大きさが発達に合っていない

### 幼児の場合

- 咀嚼がうまくできない
- 経験不足による「食わず嫌い」
- 嫌な経験による情緒反応

## ☆今月のリクエストメニュー☆

<給食> \*カレーマーボー丼

\*ブロッコリーの香りしそ

\*もやしスープ

\*麦茶

\*梨

<おやつ> \*ぶどうジュース・ふかし芋

♪今月はちゅうりっぷ保育園のリクエストです♪

## ☆リクエストメニューの中からレシピを紹介☆

### ブロッコリーの香りしそ

#### ●作り方

- 1 ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、好みの硬さに茹で冷ます。
- 2 ボウルにごま油・しょうゆを合わせておく。
- 3 2に1を入れて、調味料を良くからませ、味がなじむまで少しおく。

#### ●材料

- ・ブロッコリー… 30g
- ・ごま油… 2g
- ・しょうゆ… 1.5g