3月給食だより

2023年3月
イートンちどり保育園

早いもので今年度も残すところあとわずかとなりました。この一年を振り返り、それぞれ自分のペースで大きく、たくましく成長した姿に、うれしさを感じているこの頃です。来年度へ向けてみんなで少しずつ準備をしながら、残りの日々も子どもたちが元気いっぱいに過ごすことができるよう安心安全な給食を作っていきたいと思います。

◆◆　好き嫌いの理由と克服法　◆◆

子どもの好き嫌いは、本能的・生理的な特徴が関係してきます。幼児期前半では、噛んで食べにくいものは口から出してしまいます。

「苦味」や「酸味」を認識するため、ピーマンやトマトなどを嫌がる子どもが多いです。幼児期後半になると、「好奇心や心理問題などによる影響」、「食べる場所や時間などの環境による影響」、「健康状態など」が関係してきます。子どもは成長につれ味覚が変化したり、経験を積むうちに食べられるようになることもあります。以下を参考に好き嫌いを克服してみませんか。

調理の工夫

・ケチャップやカレーなど好きな味付けにする
・臭みの強い魚などは酒やしょうがで下味をつける
・苦味のある野菜は下茹でする

お手伝いのすすめ

好き嫌いを克服するきっかけとして、好奇心をもたせることがポイント
・一緒に野菜を選んでもらう
・ドレッシングを作ってもらう
・料理を手伝ってもらう
※特に「味見のお手伝い」はおすすめです

声のかけ方の工夫

・「おいしいね」と話しながら食べる
・食べられたらしっかり褒める
・食べないから「嫌いなのね」
「これまずい」「おいしくない」など子どもの前では言わない
（心理的な問題や大人の真似をします）

※ 食べないからといって苦手な食べ物を食卓に出さないということは避けましょう

規則正しい食生活習慣を

・朝食を食べる
・たくさん体を動かす
・間食は時間を決めて食べる

規則正しい食生活習慣をすることでお腹がすきます
お腹がすくと食も進みます

あじさい組のみなさん、ご卒園おめでとうございます。
小学生になっても、イートンちどり保育園での給食を思い出して、
楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

あじさい組のみんなから思い出に残っている給食や好きな献立を聞いて「あじさい組定食」として提供します。
お楽しみに‼