

7 月号 給食だより



＊ラディッシュの浅漬けクッキング ～2歳児～

5月に種まきをしたラディッシュが収穫の時期を迎えました。大きく育ったラディッシュを薄くスライスし、子ども達が揉みもみして浅漬けを作りました。初めてのクッキングでしたが、五感を使って楽しく興味を持って行うことができました。作った浅漬けは給食時に提供しました。「もっと食べたい」「おかわりしたい」と言って、喜んで食べている姿が見られました。次は、ほうれん草のクッキングを計画しています。



＊豆苗のソテークッキング ～3歳児～

スーパーでよく見かける豆苗、豆からの栽培に挑戦しました。毎日水やりをして生長を観察し2週間でぐんぐん伸び、一人一人、はさみでカットして収穫しました。クッキングでは収穫した豆苗ともやし、人参、ハムをフライパンで炒めてソテーを作りました。大きな木べらを一生懸命動かし混ぜました。野菜が苦手な子が自分から進んで食べる姿も見られました。



＊好き嫌いについて

人には、自分の知らない新しいものに対して、恐れや不安を感じる心理的傾向があります。特に低年齢児では、離乳食で食べていたものでも、忘れて怖がる場合があります。子どもが嫌がると、つい遠ざけてしまいがちですが、たとえ食べなくても、見えるところに置くことを心がけましょう。信頼できる大人やお友達の食べる姿を見ることで不安な気持ちがやわらぎ、挑戦する意欲がわきます。

●調理の工夫で無理なく食べよう

- ・魚は煮るより焼く



- ・食べ慣れた甘い食材と合わせる



●ちょっとした工夫で食べる意欲を高める

- ・盛り付け量を減らす



- ・食べる環境を変えてみる

