



11月 給食だよ!

軽野保育園

平成30年10月31日

秋も深まり、柿やブドウなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は効能もさまざまです。離乳期から食べられるものもあるので、上手に取り入れて、風邪予防も一緒に行いましょう。

★★★★★ 好き嫌いへの対応 ★★★★★



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…味覚の未発達や経験不足

甘み、旨味、塩味は受け入れやすい

苦味、酸味は避ける

離乳食の硬さ、大きさが発達に合っていない



幼児の場合…奥歯が生えそろうっていないので咀嚼がうまくできない

初めて見る料理に抵抗を見せる「食わず嫌い」

無理強いや吐いたことがあるなどの嫌な経験による反応

※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ので、まずは好き嫌いの原因を探り、楽しく食事することの大切さを伝えましょう。



咀嚼の大切さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

牛乳嫌い克服法

まずは、砂糖やココアを加えて味を変えてみましょう。それでも飲めない場合は、シチューやグラタン、ホットケーキなどの料理に混ぜます。

牛乳にはカルシウムが豊富に含まれるため、牛乳嫌いで不足しがちな場合は、代わりに小魚や小松菜、豆腐や納豆などの大豆製品、ヒジキやワカメなどの海藻類、チーズやヨーグルトなどカルシウムが豊富に含まれる食品を積極的にとるよう工夫しましょう。

