

令和3年度

# 12月 給食だよ!

今年も残すところ1か月となりました。空気が乾燥し風邪やインフルエンザが流行しやすい時期です。体調を崩すことのないように、「**早寝、早起き、朝ご飯**」を心掛け、**食事前の手洗い**もしっかりして 元気に新しい年を迎えましょう!

**お弁当デー：12月10日(金)**

**< にんじん >**

のおかずをいれてきてくださいね!



## 《 にんじんのカレーきんぴら 》

(材料)：2人分

- ・にんじん・・・1本
- ・サラダ油・・・大さじ1/2
- ・カレー粉・・・小さじ2/3
- ・砂糖・・・小さじ1/2
- ・しょうゆ・・・大さじ1

(作り方)

- ① にんじんを2～3mm幅の斜め薄切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、にんじんを中火で約2分炒める。
- ③ カレー粉を加え、約1分炒める。
- ④ 砂糖としょうゆを加え、絡めたら出来上がり!!

## 子どもの「食」の悩み

### ■好き嫌いが多い

子どもは本能で味を選び好んでいます。すべての味を受け入れるためには、乳幼児期から食経験を積み重ねる必要があります。



### ■口から出してしまう

レタスやキャベツのような薄い食材、弾力がある食材はうまく噛むことができず口から出してしまうことがあります。また、ネチョッとした食感や特有の風味を嫌がることも。子どもの発達段階に合わせて、無理なく食べられるように調理を工夫しましょう。



### ■同じものしか食べてくれない

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。

### ■突然に嫌がって食べなくなってしまう

自分がこうやって食べたいという思いとは異なる食べ方をさせられると「イヤ」となり食事が思うように進まなくなります。一旦食卓を離れる事も得策です。子どもの気持ちが落ち着くまで、おおらかな気持ちで見守りましょう。

## ★食事支援のコツ

### ■触れる機会を増やす

子どもは、食品や料理に対しても、見て、触って、口に入れて、味、風味、食感などを確かめています。子どもが嫌がった時点で「食べない!」と決めつけて遠ざけるのは禁物です。たとえ、食べなくても、目にする回数が多ければ多いほど好感度はアップします(単純接触効果)。触れる機会を増やして抵抗感を減らし、嗜好性を高めましょう。

### ■調理の工夫で無理なく食べる



魚は煮るより焼く



油でコーティング



食べ慣れた甘い食材と合わせる

### ■食事のリズムをつくる

食事は、毎食おおよそ決まった時間に食べられるように準備し、「体を動かして遊ぶ→トイレ→手洗い→食卓に座る→エプロンをつける」といった流れを大切に、食事は20～30分ぐらいで終わられると良いでしょう。



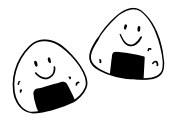
### ■ちょっとした工夫で食べる意欲を高める



盛り付け量を減らす



食べる環境を変えてみる



擬人化する

三園 厨房