

食育だより



9月号



食欲の秋という言葉があるように、秋には旬を迎える美味しい食べ物がたくさんあります。苦手なものに少しずつチャレンジしながら、楽しく食事をしましょう。

子どもの味覚と好き嫌い～好き嫌いの克服方法～

★まず好き嫌いの原因を探しましょう

乳児の場合は、味覚の未発達や経験不足からきています。
幼児の場合咀嚼がうまくできなかつたり、初めて見る料理に抵抗感をおぼえたりすることがあります。

★苦手な食材は調理法を工夫してみましょう

ほうれん草はナムル、胡麻和え、バターソテーなど。
レタスは加熱してスープやチャーハンに入れてみる。
コンニャクやキノコ類は小さく切って歯触りをおさえる。
ブロッコリーはシチューなどに入れてみる。
トマトは皮を取り除くなど。



★一緒に食事やお手伝いを通して食べる楽しさを伝えましょう

「美味しいね」「どんな味がするかな」「どんな食感がするかな」など食べたい意欲を育みましょう。
一緒に買物に行って食材を選ぶ、簡単なお手伝い、味見をしてもらうのもいいですね。

※ 子どもの好き嫌いは食に関する経験を積むことで、好き嫌いを減らせることもあります。ゆっくり、焦らず食事を楽しみましょう。

ほうれん草とコーンのナムル 《1人分 35kcal》

<材 料> 4人分

ほうれん草	160g(1束程度)
人参	40g(1/3本)
コーン(粒)缶	40g
白ごま	4g
ごま油	4g
濃口しょうゆ	小さじ1
塩	少々

<つくり方>

- ① ほうれん草は2cmくらいのざく切り、人参は千切りにします。
- ② ①を熱湯で湯がき冷水で冷ました後、よく水気を切ります。
- ③ 白ごまは炒って半ずりにします。
- ④ コーン缶は水気を切り、上記を調味料で和えます。

