



爽やかな新緑の季節になりました。子ども達は、新しい部屋での生活にも慣れたようで、お友達と楽しく給食を食べている姿を見かけるようになりました。長い連休中は、生活リズムが不規則になりやすく体調を崩してしまうこともある為、睡眠と食事はしっかり摂るようにしましょう。



子どもの好き嫌いについて

子どものころは好き嫌いが多くなりがちですが、バランスの良い食事を摂る為にも様々なものが食べられるのが理想的です。

好き嫌いがうまれる原因については以下が考えられます。



◆味覚の未発達

子どもの味覚は大人よりも繊細で、野菜の苦みや酸味は本能的に嫌う味です。

しかし繰り返し少しずつでも挑戦することで、舌が味を覚え、食べられるようになります。



◆経験不足による食わず嫌い

大人が美味しそうに食べる様子を見せることも効果的です。

◆嫌な経験が残っている

無理強いや嘔吐など、嫌な経験の記憶が原因になることがあります。

◆加工食品の日常的な利用

子どもの頃から日常的にインスタントラーメンやスナック菓子、菓子パンなどうま味を強調したものを食べていると、苦みや酸味などの野菜本来の味を美味しいと感じられなくなります。

野菜や果物を観察する、触る、匂いを嗅ぐなど、食材とのふれあいを通して食べられるようになることがあります。五感を使って食べ物をよく知ることで、「食べたい」という気持ちを育みましょう。苦手なものは強要せず、調理方法や盛り付けを工夫しながら食べやすい料理で慣れていくことが大切です。



だし汁を活用しよう！

「美味しさ」は、味や香り、料理の見た目、食感、食事の雰囲気や環境など、様々な要因に影響されます。

「うま味」は、料理の「美味しさ」を生む大切な役割を果たしています。代表的な「うま味」の物質として「グルタミン酸」「イノシン酸」「グアニル酸」などが知られています。料理に、だしを上手く使うことで、食事が美味しくなり、健康に暮らしていくために必要な減塩にもつながります。



グルタミン酸



イノシン酸



グアニル酸

人気！お野菜レシピ

給食では、野菜を蒸しています！

もやしと小松菜の納豆和え

(子ども1人分目安)

- ・もやし 10g
- ・にんじん 8g
- ・こまつな 5g
- ・ひきわり納豆 7g
- ・しょうゆ 0.8g

お野菜が苦手な子もよく食べてくれるレシピです！ぜひご参考にお家で作ってみてください！

<作り方>

- ①もやしを3分の1の長さに折る。にんじんを千切りにする(マッチ棒の太さ、長さ2cm)。こまつなを1cm角ほどに切る。
- ②鍋に湯を沸かし、にんじん→もやし→こまつなの順に、時間差で鍋に加え茹でる。
- ③野菜がしっかり柔らかくなったなら、ザルにこぼし水冷する。水気をよく絞りボールに移す。
- ④3に、納豆としょうゆを加え混ぜて完成！