



12月給食だより



あと1カ月で今年も終わりますね。お子さまの成長と共に、お子さまの好き嫌いも増しているのではないのでしょうか。好き嫌いがどうして出てくるのか、不思議に思うこともありますよね。何が原因なんだろう…と悩む方も多いと思います。今回は、好き嫌いについてお話しします。

なぜ好き嫌いをするの？

1. 本能的な防衛反応から嫌いと感じる

苦手な味		好きな味		
苦味	酸味	うま味	塩味	甘味

苦味は毒の存在を知らせ、酸味は腐っていることを知らせるため、本能で危険なものと感じてしまい、嫌がることがあります。

2. 大人よりも味覚が敏感

子どもの味覚は大人より敏感で、苦味などを強く感じます。大人は問題なく食べられる食材でも、食べにくいと感じることがあります。

3. どうしたらいい？

食べない時は「料理が下手だから」と落ち込む方も多いですが、上記のように、料理の技術ではないんです。同じ食材を何度も出して「これは食べても大丈夫」と伝えることが大切です。見せるだけでも効果があります。

教えてあおい先生!

お弁当箱に詰めて気分をかえる♪

ごはんを食べてくれない時、料理はそのままで入れる器を変えるだけで、興味を持って食べてくれることがあります。ぜひ、料理を**お弁当箱に詰めて**だしてみてくださいね♪
室内でレジャーシートや水筒を持って、ピクニックごっこをするのもおすすめです！
保育園でも、いつもと雰囲気が変わるだけで子どもたちは楽しさを感じ、いつもよりたくさん食べてくれることがあります♪
少し環境を変えて、食事を楽しんでみてくださいね。



ぜひ、試してみてくださいね♪



おすすめレシピ

オーブントースターで簡単に作れる！！

ツナ入り卵焼き

材料(大人2人/子ども1人分)

- 玉ねぎ...1/3個(60g)
- 油...小さじ1
- ツナ...60g
- 溶き卵...5個分
- 砂糖...大さじ1
- 塩...ひとつまみ
- みりん...小さじ1と1/3
- だし汁...大さじ2

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
小さめの耐熱ボウルに入れて油を加え混ぜる。
電子レンジで3分ほど加熱する。
- ②ツナは油をきる。
- ③①に②、溶き卵、Aを加えて混ぜる
- ④オーブンシートを敷いた耐熱容器に流し入れ
オーブントースターで10分ほど焼き、
アルミホイルをかぶせさらに10分ほど焼く。
(オーブンで焼く場合は、180℃に予熱して
アルミホイルはかぶせず20分ほど焼く)
- ⑤食べやすい大きさに切ったら完成!

