



給食だより

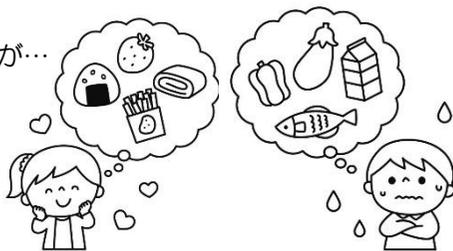


元気の源は食事から！
好き嫌いせず食べよう☆

社会福祉法人
虹福祉会 富士こども園
2021年5月20日(木)

子どもの好き嫌いの背景にはこんなことが…

- 食べたことがない
- 上手に咀嚼することができない
- 苦味、辛みなどを感じる
- アレルギーや体調不良 など…



食べ物の好き嫌いは子どもの成長段階でよくある悩みです。すぐに偏食と決めつけず、発達段階の一部として前向きにとらえ、食べられるように工夫していきましょう♪

✿食べ切れる量で無理なく食べよう✿

苦手な物…こんなに食べられないなあ



子どもによって、食べる量にも個人差があるので、最初はその子に合わせた量に調節し「食べきた！」という達成感を大切にしましょう。

また、「よく食べたね♡」「ごはんを食べたら元気いっぱい遊べるね♪」などと声をかけ、たくさん褒めることで次への自信につながります☆

よく食べたね！
やったね♡♡♡

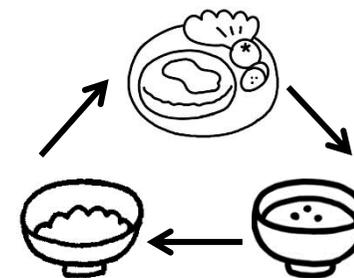


少しずつなら食べられるよ！



★バランスのいい食べ方★

“ごはんだけ。おかずだけ。”など、ひとつの料理を食べ終わってから次のものを食べることを『ばかり食べ』といいます。苦手なものが残ってしまい、好きな物ばかりでお腹がいっぱいにならないように、ごはん→おかず→汁物→ごはん…などと、交互にバランスよく食べていくことを心がけましょう！



そら豆の甘辛煮

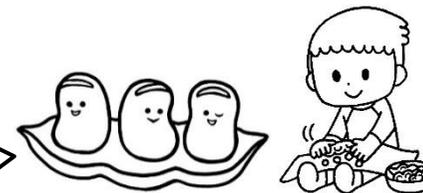
(材料 4人分)

そら豆 180g
かつおだし汁 30ml
砂糖 6g (小さじ2)
しょうゆ 12g (大さじ2)
塩 少々

(作り方)

- ① そら豆はさやから出して、さっと下茹でする。
- ② 鍋にかつおだし汁、砂糖、しょうゆ、塩を入れて、そら豆をやわらかく煮る。

そら豆に包丁で切り込みを入れると、皮と実が簡単に取れやすくなります！



～ランチルームでの様子～

新しい環境にも少しずつ慣れ、友達と楽しそうにご飯を食べる姿が増えました。硬いものや野菜類が苦手な子が多いですが、食べやすいように細かく刻み、どれくらいなら食べられそう？と声をかけることで、苦手なものも残さず自分で食べる事ができています。

