

好き嫌いに悩んでいませんか？



① まずは「なぜ苦手なのか」を知る

子どもの好き嫌いには、味やにおい、食感、見た目など、さまざまな理由があります。初めて見る食材や食べ慣れていないものに抵抗を感じることもあります。まずは「嫌い」と決めつけずに、子どもの気持ちに寄り添ってみましょう。

② 調理方法を工夫してみましょう

苦手な食材も、切り方や調理方法を変えることで食べやすくなる場合があります。細かく刻んだり、軟らかくしたり、好きな料理に混ぜたりするなど、子どもの様子に合わせて工夫してみましょう。

③ 「食べる」以外の経験も大切です

簡単な調理体験やお手伝いをしたり、実際に食材に触れたりする経験は食べ物への興味につながります。家庭菜園や買い物などを通して、食材に親しむことがおすすめです。

④ 楽しい食事を

家族や友達との楽しい雰囲気の中で食べる事が大切です。ほかにも食器を変えたり食べる場所などを変えたりすることで気分も上がり、いつもより食が進むこともあります。

⑤ 「食べられた！」という達成感を大切に

今は食べられなくても、何度も見たり、触れたり、少しずつ味わうことで食べられるようになる事もあります。「少し食べられたね」という小さな成功を一緒に喜びながら、様々な食べ物に親しんでいけるといいですね。

上手に箸もてるかな？～ゆり組～

箸を使って食べる事に慣れてきた子どもたちですが、箸を正しく持つことは、子どもにとってとても難しいものです。今は持ち方がちょっと違うかもしれませんが、楽しく箸に触れながら、少しずつ正しい持ち方を身につけていけるよう、声をかけたり、遊びの中に取り入れたいと思っています。ご家庭でも食事の時間にお子さんと一緒に箸の持ち方を確認したり、できたことを一緒に喜んでいながら楽しく正しい持ち方を身につけていけるといいですね。



蓮代寺こども園 栄養目標量				
年 齢	エネルギー	タンパク質	脂 質	食 塩
1～2 歳児	494kcal	18.5g	13.7g	1.5g 未満
3～5 歳児	595kcal	22.3g	16.5g	1.6g 未満
月平均栄養量				
1～2 歳児	495kcal	20.0g	15.7g	1.4g
3～5 歳児	555kcal	22.4g	17.9g	1.6g

日	曜 日	午前のおやつ (未満児)	昼 食 *主食は主にご飯 パンの日は★ 小松産大麦を使ったメニュー	午後のおやつ(全児) 青字は手作りおやつ	離乳食(主食はおかゆ又は軟飯)
1	火	牛乳 クラッカー	おかゆ キャベツの即席漬け 豚汁 ポイルウインナー 防災の日	お茶 カロリーメイト 未満児：せんべい	キャベツのそぼろ煮 スティック野菜煮 味噌汁
2	水	お茶 ビスケット	豚肉のケチャップ炒め わかめフレンチ 大根スープ	牛乳 たいやき	大根のそぼろ煮 わかめの旨煮 すまし汁
3	木	牛乳 バナナ	魚の塩焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁(わかめ)	ミルク いちごクリームサンド	魚の野菜あん 小松菜の旨煮 味噌汁
4	金	牛乳 ポーロ	鶏肉のソテー スパサラダ 味噌汁(白菜)	ゼリー (以上児 +ビスケット)	白菜のそぼろ煮 きゅうりの旨煮 味噌汁
5	土	お茶 せんべい	パン チーズ 牛乳	お茶 せんべい	そぼろあんかけ丼 スティック野菜煮
7	月	お茶 せんべい	大麦ごはんのハヤシライス トマトとわかめのサラダ チーズ	牛乳 ビスケット	肉じゃが トマトの旨煮 すまし汁
8	火	ヨーグルト	マーボー豆腐 シューマイ 小松菜のしらすあえ	牛乳 餃子の皮ピザ	マーボー豆腐 小松菜の旨煮 わかめスープ
9	水	牛乳 オレンジ	魚の西京焼き 白菜の昆布和え けんちん汁	ミルク クラッカー	魚の野菜あん 白菜の旨煮 すまし汁
10	木	牛乳 せんべい	鶏の唐揚げ パンサンスー 味噌汁(にら)	お茶 ひじきと芋のおにぎり	鶏バーグ きゅうりの旨煮 味噌汁
11	金	お茶 ポーロ	江戸っ子煮 大根サラダ バナナ	牛乳 しらすトースト	大根のそぼろ煮 ひじきの旨煮 すまし汁
12	土	お茶 せんべい	パン チーズ 牛乳	お茶 せんべい	鶏野菜雑炊 スティック野菜煮
14	月	牛乳 オレンジ	大麦の鶏団子スープ ぎょうざ チキンサラダ ★	牛乳 ビスケット	鶏団子スープ キャベツの旨煮 かぼちゃの甘煮
15	火	お茶 ポーロ	大麦ごはんのカレーライス 春雨サラダ トマト	牛乳 せんべい	肉じゃが きゅうりの旨煮 トマトスープ
16	水	ジョア	魚フライのタルタルソースかけ 味噌汁(白菜) トマトときゅうりのピクルス	ミルク 大学芋	魚の野菜あん 白菜の旨煮 味噌汁
17	木	お茶 クラッカー	豚肉と大根の煮物 さつまいもサラダ バナナ	牛乳 マドレーヌ	大根のそぼろ煮 さつま芋の甘煮 すまし汁
18	金	ゼリー	ビビンバ 大根とわかめのスープ オレンジ	牛乳 マカロニきな粉	ほうれん草のそぼろあん わかめの旨煮 大根スープ
19	土	お茶 せんべい	パン チーズ 牛乳	お茶 せんべい	鶏味噌雑炊 スティック野菜煮
24	木	ヨーグルト	煮込みハンバーグ マッシュポテト キャベツスープ	牛乳 せんべい	ひじきのそぼろ煮 マッシュポテト キャベツスープ
25	金	牛乳 ビスケット	ポークビーンズ マカロニサラダ バナナ	ジュース クッキー	じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりの旨煮 味噌汁
26	土	お茶 せんべい	パン チーズ 牛乳	お茶 せんべい	鶏野菜雑炊 スティック野菜煮
28	月	牛乳 オレンジ	タンドリーチキン 切干大根のゴマネーズあえ 小松菜のスープ	ミルク バームクーヘン 未満児：せんべい	かぼちゃのそぼろ煮 わかめの旨煮 小松菜のスープ
29	火	お茶 クラッカー	柿の葉寿司 白味噌ポトフ 甘辛肉団子 塩もみ	ヨーグルト和え	肉じゃが 白菜の旨煮 味噌汁
30	水	牛乳 バナナ	魚の香り焼き 小松菜のお浸し 味噌汁(豆腐)	ジョア ビスケット	魚の野菜あん 小松菜の旨煮 味噌汁