

# 給食だより

5月号

新しい生活にも少しずつ慣れて給食の時間も

楽しめるようになってきたころかと思えます。

楽しい食事時間のなかでいろいろな食材を食べて

元気い、ばいすごしましょう。

## — 苦手な子が多い野菜の調理方法 —

ピーマン


★ 熱い油に通す  
(またはレンジで加熱)

★ 縦に切る  
(せんいにて切る)

(ことで苦味が和らぐ)

トマト

★ 湯むきして  
種をとり加熱する



なす

★ 七刀、氷にさらすと  
渋さが和らぐ

★ 肉巻きなどにして  
食感をかえてみる

## バランスのよい食事のために

### ～ 好き嫌いの原因は? ～

#### 1. 味覚の未発達

野菜などの苦味や酸味は、本能的に嫌う味で、  
くり返しの学習で食べられるようになります。

#### 2. 経験不足による食わず嫌い

大人がおいしく食べる様子を見せるのも効果的です。

#### 3. 嫌な経験が残っている

むり強いや、おう吐など、嫌な経験の記憶が原因に  
なることもあります。

#### 4. うまく咀嚼できずに苦手意識をもつ

咀嚼機能に合う食事を提供しましょう。

子どものころは好き嫌いが多いものですが、バランスの良い  
食事をとるには好き嫌いはなくしたいものです。でも、  
好き嫌いはずくにはなりません。嫌いなものは強要せず  
調理方法や盛りつけなど工夫しながら食べやすい調理で  
なれていきましょう。

