

2023年
6月

給食だより

明星っ子こども園

6月に入り梅雨の季節になりました。これから夏にかけて気温と湿度が高くなり、過ごしにくい日も増えてきます。この時期に一番気を付けてほしいのが食中毒菌。食中毒予防の基本は手洗いです。石鹸を使つての手洗いの習慣をつけましょう。

「野菜嫌い」への対応

育児の悩みのひとつにあげられる「野菜嫌い」。毎日の食事では、必要以上に不安に思ったり、「食べない」と決めつけることなく、子どもの様子に目を向けながら、おおらかな気持ちで対応しましょう。

★野菜を嫌がる原因と対策

- ・ 苦味・酸味が苦手



【原因】

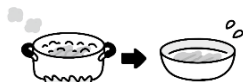
人は本能で「苦味＝毒」、「酸味＝腐敗」と判断します。大人は経験によって安全であることを学習していますが、食経験の少ない子どもは、苦味や酸味を危険なものとして敬遠しがちです。

【対策】

調理の工夫で、子どもが苦手な味を軽減しましょう。

1. 野菜のアクを減らす

食経験の少ない子どもは、野菜のアクによる苦味やピリっとする刺激に対して敏感に反応します。野菜に合わせた下処理でしっかりアクを抜きましょう。



ほうれん草はゆでてからしっかりと水にさらす



小松菜は切って水にさらしてから加熱する



茄子は切って水にさらしてから加熱する



ごぼうやれんこんは切って下茹でてから加熱する

2. 加熱をして苦味を減らす

野菜の苦味や酸味は、加熱することでやわらぎます。特にたまねぎは加熱をすると辛味が甘味に変わるので、しっかりと加熱しましょう。



- ・ 上手に噛むことができない

【原因】

咀嚼・嚥下機能が未発達な子どもは、味とは別に硬いものや、繊維があって歯ですりつぶしにくい野菜を嫌がる場合があります。

【対策】



スプーンにのる大きさ



かじりやすい形状
スティック野菜