

5月 給食だより

足立区教育委員会
子ども家庭部

好き嫌いは、自我が芽生え、自己主張ができるようになってくるとでできます。
成長の過程の一つなので、焦らず長い目で見守ってあげましょう。

好き嫌いが
多くて...

好き嫌いの原因を考えてみましょう

◆はじめての食べ物は食べないことも...

食事以外でも、少しずつ食べ物を知る機会を作り、興味をもってもらいましょう。

- ・食べ物の絵本を読む
- ・食材の匂いを嗅ぐ、触ってみる



◆食べることに興味がない...

楽しく食事ができる空間を作ってあげましょう。

- ・大人が美味しく、楽しそうに食べる
- ・食事に集中できるよう、環境を整える



◆食感が苦手...

調理法や切り方を変えると、食べやすくなります。

- ・固い食材
→切り方を工夫する
やわらかく煮る
- ・パサパサする食材
→とろみをつける
水分や油分を加える



◆味・匂いが苦手...

子どもは大人よりも味覚が敏感なので、特定の味や匂いを嫌がる場合があります。

- ・一度茹でてから使う
- ・子どもの好きな味付けにする
- ・ごま油やかつお節などで風味をつける



給食のテーマ：素材を活かした味付けを楽しむ

園では、素材の味が楽しめるよう、うま味を効かせたうす味の給食にしています。今月は、給食の味に親しめるよう、みそ汁やお浸しなど、園児が食べやすい献立を取り入れました。



よく噛んで
食べよう!

8日は、かむカムデー 大根やちりめんを使用した『大根のちりめん和え』です



19日は、
食育・やさいの日

アスパラガス

今月は「アスパラのベーコン炒め」です。

旬のアスパラガスは
甘味があり、風味も
食感も良いです。



アスパラポタージュ



豚肉のアスパラ炒め



アスパラガスのサラダ



作り方は、クックパッド「東京あだち食堂」で紹介しています。

