

9月給食だよ

魚津市健康センター

食への関心を高めよう！！

乳幼児期は、好き嫌いが多い時期ですが、身近にある食べ物は、成長と共に、抵抗なく受け入れることができるようになります。また、食べ物に関わる様々な体験は、子どもたちの食べる意欲を育てます。いろいろな形・色・においがある食べ物は、子どもにとって魅力的なもの。子どもの成長、興味・関心に合わせて、子どもと一緒に食を楽しみましょう。

見る・ふれる機会を増やすためには？

- ① 子どもが苦手な食材も食卓にのせる
- ② 子どもと一緒に買い物に行く
- ③ 野菜をつくる
- ④ 食事作りに参加する

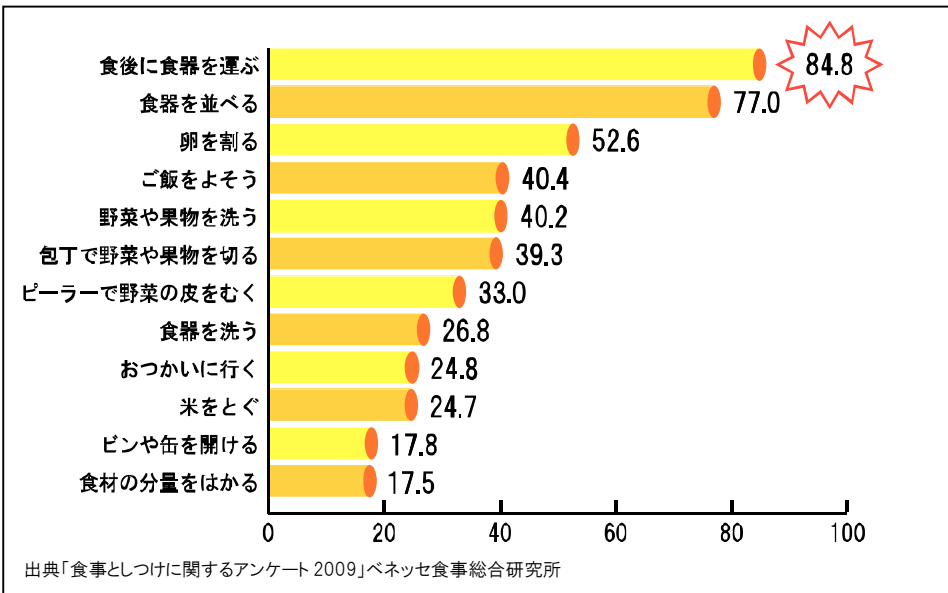
食育では、「食べなさい」と強制するよりも、「視覚的な刺激」の方が効果的。いつも視野に入るところにある食べ物を好きになる現象は、「単純接触効果」のひとつです。ただ単に、食べ物を見るという「視覚的な刺激」に繰り返しふれているだけで、好意的な態度がつけられるといわれています。子どもは初めて食べるものに対して、恐怖心を持つものですが、身近にあることで抵抗感が軽減され、それが好き嫌いを防ぐことにつながります。

★子どもの成長段階でできること

1～2歳	お手伝い開始期	安全・安心なお手伝いから覚える	簡単な調理・お箸並べ
3～4歳	チャレンジ期	遊びの一環としてお手伝い	食器洗い
5～6歳	発達期	火や家電等の道具を使い始める	火を使う調理
7～8歳	家事分担移行期	家事分担の役割を持ち始める	ごはん炊き・食器ふき

出典 キッズデザイン製品開発支援事業(経済産業省)による子育て住宅調査

★幼児(4～6歳の未就学児)が、「よくする・ときどきする」お手伝いの割合



★子どもが行っても失敗しないような環境づくり

野菜は水を入れたボールの中で洗いましょう



卵はボールにザルを置いた中で割りましょう



ビニール袋を使って調理ましょう



きゅうりと枝豆の辛子酢

◎夏野菜レシピ

(材料4人分)

きゅうり 2本
 塩 小さじ 2/5
 A 練り辛子 好みの量
 しょうゆ 大さじ 1
 酢 大さじ 1

(作り方)

- ① きゅうりは 7～8mmの角切りにして塩をふり水けをきる。枝豆は茹でてさやから出す。
- ② Aの調味料を合わせ、きゅうりと枝豆に和え、味をなじませる。



期間限定で野菜レシピを作ってくださいました方の写真を募集しています。詳しくは→

