

8月給食だより

魚津市健康センター

食べ物への関心を高めるコツ

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、成長ととも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。

★★子どもが苦手な食材も食卓にのせる★★

「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。ただ単に、食べ物を見るという「視覚的な刺激」に繰り返し触れているだけでも、好意的な態度が作られるといわれています。子どもは初めて食べる物に対して、「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。



★★子どもと一緒に買い物に行く★★

好奇心旺盛な子どもは、色とりどりの野菜や、大きさ・形が違う魚に興味津々です。忙しい毎日ですが、時には食材に注目し、子どもと一緒に食べ物について話しながら、買い物をしてみましょう。



★★食に関わる楽しい体験を作る★★

アメリカの心理学者の研究によると、特定の食べ物を食べるという行為が、子どもにとって幸福な雰囲気の中で行われれば、その食べ物を見た時に幸福な記憶として思い起こされる可能性が高まることを発見しました。食べ物に対する肯定的な感覚は、食への関心を高めます。



★★食事づくりに参加する★★

「何を食べるか考える」ことから、「食事の片づけ」まで、子どもの成長にあわせて、できることから楽しみながら食事作りに参加させてみませんか。まずは、食卓のお皿並べから！

たなばたそうめん

(材料 2人分)

ほしシイタケ	2枚
さとう	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
オクラ	2本
にんじん	輪切り4枚分
卵	1個
さとう・塩	少々
油	少々
干しそうめん	大人は100g 子どもは50g
そうめんだし	適宜

給食の人気メニューを
家庭用に簡単アレンジ!

(作り方)

- ① ほしシイタケは水につけてもどし、汁にさとうとしょうゆを入れて煮含める。自然に冷まし、せん切りにする。
- ② オクラはゆでて輪切り。にんじんは輪切りか、星形に抜いてゆでる。
- ③ 卵を溶き、さとう・塩で味付けし、油を敷いたフライパンで薄焼き卵にする。粗熱が取れたらせん切りする。
- ④ お湯をわかしてそうめんをゆで、水で冷やして深めの器に盛る。
- ⑤ シイタケ、オクラ、にんじん、薄焼き卵をそうめんの上に盛り付け、だしをかけて食べる。

※子どもに盛り付けしてもらったら楽しいですね!