

3月給食だよ!

魚津市健康センター

子どもの食べる意欲を育てる

毎日の食事をしっかり食べることが理想ですが、子どもには好き嫌いがあったり、その日の気分では食べなかったり……。子どもの食べる意欲を育てるポイントを考えてみませんか?

<ポイント1：生活のリズムを整える>

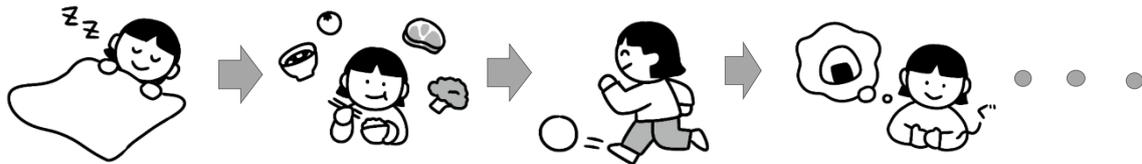
機嫌が良くお腹がすいた状態で食事を迎えるのがベスト。子どもの場合、生活リズムの起点は睡眠です。決まった時間に寝て起きて、日中は体を使う。その積み重ねが意欲的な食につながります。

就寝・起床

食事

元気に遊ぶ

お腹のすきを感じて食事



<ポイント2：食環境を整える>

食事に向けて気持ちを切り替えるルーティンや、食事に集中できる環境を作ってあげましょう。

また、「食事は楽しい!」と思える声かけも大切です。

手を洗う



あいさつする

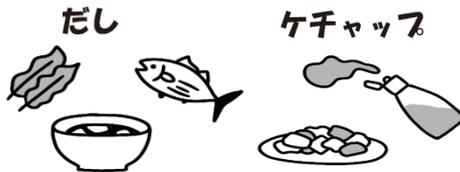


いつもの場所・いつもの机と椅子

<ポイント3：こどもの成長にあわせた食事を>

子どもの「食べる機能」の発達にあわせて食事の硬さ、大きさ、粘りなどを工夫しましょう。

また、食べ慣れない食材や料理には「初めての物を避ける」という防御反応が働きます。子どもが安心して食べられるような料理法や声かけで、食べる意欲を引き出しつつ、食経験を増やしてあげましょう。



食べ慣れた味・風味にする



食べ慣れた料理に加える

【今月の減塩メニュー】

3月27日は魚津市の保育園調理員が考えた減塩メニュー「ごま豆乳みそ汁」があります。

ごま豆乳みそ汁

(材料 4人分)

干しいたけ	小2枚
しめじ	1/2株
にんじん	3センチ
はくさい	大2枚
チンゲンサイ	1/2株
豚ばら肉	50g
だし汁	300cc
みそ	小さじ2
ねりごま	小さじ2
豆乳	200cc

(作り方)

- 干しいたけをぬるま湯 100cc でもどしておく。
- しめじはほぐし、野菜は食べやすく切る。(はくさいとチンゲンサイは葉と茎を分けておく。) 柔らかくなったしいたけも細切りにする。
- しいたけのもどし汁にだし汁をあわせ、しいたけ、しめじ、にんじん、はくさいとチンゲンサイの茎を煮る。
- 野菜に火が通ったら、細かく切った豚ばら肉を加える。
- アクを取り、野菜の葉、ねりごま、みそ、豆乳の順に加えてひと煮立ちする。

※豆乳を加熱しすぎると分離するので注意!

給食の減塩メニューを
家庭用に簡単アレンジ!