



きゅうしょくだより



2019年5月

かんのん町保育園

～好きな食べものを増やしていくために～

子どもの好き嫌いに頭を悩ませている家庭は多いのではないのでしょうか。食べられない理由としては、味・におい・食感・色・形などが好きになれない、などがあると思います。

また、子どもはその日の気分や状況に左右されやすいため、食卓に出しているうちに食べるようになることもありますので、バラエティ豊かな食卓作りを心がけたいですね。

<調理の工夫として>

－食材を組み合わせる－

子どもの好きな食材と組み合わせると、苦手なものも一緒に食べられることがあります。

－調理法を変えてみる－

調理法を変えてみることで、食べられることがあります。(煮る、焼く、炒める、揚げる、蒸すなど)

－味付けを工夫する－

バター・マヨネーズ・ケチャップ・ソースなど、好きな味付けをしてみると、食べやすくなります。

<食環境も大切です>

好き嫌いの改善には、無理に食べさせようとするのはかえって逆効果です。子どもが自ら食べようとする意欲を引き出せるような雰囲気作りが大切です。子どもが好むかわいらしい盛りつけをしたりすると、楽しく食事ができます。その他にも、一緒に買い物に行ったり、一緒に料理をしたり、野菜を育てたりなど、いろいろな食体験を通して食材に慣れ親しむ機会をつくることも食べる意欲につながります。

