



おおきくなーれ

仙台保育園
給食だより
2019年12月号

好き嫌いへの働きかけについて



子どもが苦手な野菜の多くは苦味や酸味があるものです。味覚がまだ発達途中の子どもにとって酸味は腐敗と未成熟の味、苦味は“毒”の味と受け取ります。苦手なものも少しずつ挑戦していった味覚や嗜好を育て食べられるようになって欲しいですね。

好き嫌いの克服法

食べて欲しい一心で無理に食べさせるのはNG！

食べることからではなく、まずはお買い物で野菜の旬についてお話したり、ご飯の支度で野菜に触れたり、洗ったり、皮をむく等お手伝いしてもらい野菜を知り、野菜と触れ合う機会を作って野菜を身近に感じてもらうことから始めてみましょう。

食卓ではもし苦手なものが出たら、『一口だけ食べるみる』というルールを約束してみましょう。

一口だけというルールなら、案外子どもも食べてくれるかもしれません。

そして、食べたらくさん褒めてあげてください。

『褒めてあげる』もポイントです！繰り返すことで少しずつ食べられるようになるといいですね。

ちゅうりっぷ・さくら・ひまわり組 冬野菜シチュー作り

11月13日以上児さん合同のクッキングを行いました！

自分たちで育てた大根とかぶを使った「冬野菜シチュー」

ちゅうりっぷ組は大根の型抜きと白菜・大根の葉ちぎり、さくら組はかぶと玉ねぎを包丁で切りました。ひまわり組は人参・じゃが芋・ウィンナー・白菜を包丁で切りました。

大きなお鍋いっぱい完成したシチュー。

「おいしい！」の他にも「大根甘いね」など自分たちで収穫した野菜の味を感じながらみごと完食☆していました。

これじゃ大きいかな？

お野菜たっぷり！

鍋に入りきらず大きい鍋に変えました

ひとみ先生の手作りホワイトソース！

上手に切れたね！

どれにしようかな～

しづこ先生と一緒にみんなでいただきます♪

たんぽぽ組で さつまいものカップケーキを作ったよ！

ホットケーキミックスに卵、牛乳、サラダ油を加えた生地自分たちでさつまいもをトッピング

ぐるぐるぐるぐる
おいしくなーれ

おいしい！
おかわりないのかな

焼き芋誕生会♪
美味しかったです！

見づらくてごめんなさい。ﾌﾟﾛｸﾞではカラーで見られます！！

