

# 5月給食だより



2024年 5月 1日  
給食室 栄養士 小畑・高岡

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑が鮮やかになって、外遊びの楽しい季節となりました。新年度から1ヶ月が経ち、初めて給食を食べる子どもたちも少しずつ慣れ、おかわりをする姿も見られるようになりました。給食や食べ物に興味を持ってもらえるよう、いろんな食べものを使用したり、お手伝いの取り組みを行っていきます。

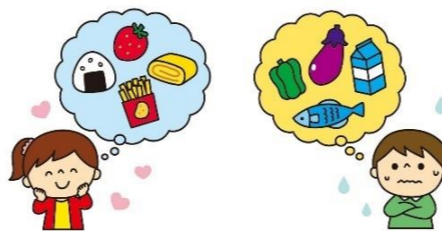


## なぜできてしまうの？食べ物の好き嫌い

人は生まれつき自分にとって「美味しい」「まずい」を区別することができます。外界からの刺激を受け取り、

- ①ヌルヌルしていたり、パサパサして食べづらい(触覚)
- ②苦い、酸っぱくて食べたくない(味覚)
- ③生臭くて嫌だ(嗅覚)

といった感覚でとらえ、どう学習して記憶するかによって食嗜好は発生します。また、子どもは食べ慣れた食品を好みますが、一方で出会っていない食品になじめず、「食わず嫌い」も少なくありません。



ポイント！

- ★子どもの食べやすい調理法の工夫
- ★楽しい食事環境の設定 など

「食事は嫌だ！つらい」と思わせないように、嫌いなものを強制せず、調理法や盛り付けを工夫しながら食べやすい調理で慣れていきましょう。

## お手伝いで野菜嫌いを克服



みらいこども園では、クッキングで子どもたちにお手伝いをお願いすることがあります。野菜をちぎったり、皮をむいたり、米とぎなどです。お手伝いの時に使用した野菜は昼食の和え物やお汁、午後のおやつのに調理しています。子どもたちは「今日は何の料理になるの？」と言って自ら意欲的にお手伝いをしてくれます。お手伝いをした日は、「僕が皮をむいた！」「私がちぎった！」と言いながら、いつも以上によく食べてくれます。野菜に興味を持ち、苦手な野菜にも興味を持ってくれることを願っています。

ぜひ、ご家庭でも一緒にクッキングを子どもたちと楽しんでみてください。

## 給食の様子(4/18)



大好きなカレーライスをみんなよく食べていました♪

5月5日は  
子どもの日



5月5日は子どもの日です。子どもたちが大きくなったことをお祝いし、これからも健康であるようにと願う日です。子どもの日に食べる柏もちちは、新芽が出るまで地面に落ちない柏の葉に例えて、子孫繁栄を意味しています。また、ちまぎには悪いものから守ってくれる力があるといわれています。一つ一つの意味や由来を、行事を通して伝えていけたらと思います。



<材料>子ども1人分

小麦粉	6g
サラダ油	6g
-----	
カレー粉	0.3g
ケチャップ	2g
ウスターソース	1g
塩	1g
砂糖	1g
野菜ジュース	5g
豆乳(無調整)	10cc
醤油	1g

<作り方>

- ① 小麦粉とサラダ油をフライパンに入れ、中火で炒め合わせます。
- ② ①の中に残りの調味料を入れ、混ぜ合わせていきます。
- ③ ②を焦げないように炒めたら、出来上がりです。
- ④ ③で作ったルウを、通常通りに作ったカレーの中に溶かして出来上がり。



保育園ではカレーのルウを手作りしています。子どもたちも大好きなメニューなのでご家庭でもぜひお試しください♪