



バランス良く食べる事は大切です。

長期にわたるバランスの偏った食事がなぜいけないのか。その最大の理由は、成長のための栄養素が不足してしまうことです。とはいえ、肉が食べられなくても、魚や卵など、同じたんぱく質群の栄養が摂れていれば、栄養学的には特に問題はありません。ですから、多少の偏食があっても無理やり食べさせるのではなく時間をかけて食べられる食材が一つでも増えると良いですね。ただし、ごはんだけでおかずを一切食べない、野菜をまったく口にしない、などのように極端な偏食が見られる場合には、やはり何らかの対策が必要になってくると思います。

～偏食克服のための5つの法則～

- ① 混ぜて食べさせない！～知らないうちに食べていた…では意味がない
- ② “ひとくち”からはじめる～段階を経てチャレンジさせることが大切
- ③ 大人がお手本を示す～家族みんなで楽しく食べる習慣をつける
- ④ 家族で楽しく食べる～③と同様ですが一人ではなく、誰かと食べることは大切です。
- ⑤ ”お楽しみ“を用意する～楽しい気持ちで食事を終わられるように。ご褒美で子どもの関心をひく…というのは必ずしも良いことではありませんが、デザートという”お楽しみ“で食事の最期を締めくくるとはお勧めです。おいしい・嬉しいものというイメージで食事を終わらせることで次の食事が楽しみになっていきます。

ピーマンチャレンジ！！

先月、園庭でとれたピーマンを子どもたちの前で、切って、フライパンで炒めて、味付けをし、その場で食べたい子どもに試食をしてもらう。という題して『ピーマンチャレンジ！！』を行いました。調理過程を見ることで五感を刺激し、いつもとは異なる雰囲気の中、苦手な食材を一口でも食べてみようというきっかけ作りになればと思います。

実際に調理を始めると、『音がする～』『いいにおいもするよ～』『早く食べたい！！』など様々な声が聞こえてきました。味付けはシンプルに少量の塩のみ。そして最後の仕上げには『先生が魔法の粉を入れますよ♪』と魔法の粉をひとつまみ入れました。子どもたちは『魔法の粉！？』と目を輝かせていました。

さぁ試食の時間です！・・・次から次へとお代わりの声！普段はピーマンを食べない子どもも食べていました。五感を刺激する・・・予想以上の効果に私も驚きました。そしてこの日のお昼ご飯のカレーの中にもピーマンを入れたのですが、こちらも好評！ピーマンが苦手な子どもも食べていました♪五感の刺激、これからも大切にしていきたいと思います。そして魔法の粉の正体は・・・『砂糖』です😊

今月の絵本の料理～24日『14ひきのかぼちゃ』より

“かぼちゃパイ”です。

かぼちゃを題材に、命のつながりを描いた人気ロングセラー。子どもたちに身近な食べ物のかぼちゃがどのように種から成長し、花を咲かせ、実となるのか、美しく丁寧に描かれています。種から実となり、また種となるかぼちゃの命のつながりとともに、自然の恵みの中で、おじいさんから孫たちへと手渡されていく、くらしや命のつながりがあたたかく描かれています。