

ぱくぱく

2024. 5. 1

発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol.209

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

今月のテーマ「好き嫌いをなくそう」

新緑の過ぎしやすい季節になりました。これから夏に向けて、トマトやピーマン、なす等の野菜がおいしい時期ですね。野菜の苦手な子ども多いかと思いますが、好き嫌いが多いと、栄養が偏りやすいだけでなく、食事を楽しむこともできなくなってしまいます。少しずつ、好き嫌いを減らしていけるように、工夫してみまし

★好き嫌いをなくすための工夫

◎食べ物に興味を持たせる。

野菜を育ててみたり、料理をお手伝いしてみたりと、嫌いな食べ物にも興味をもてるように工夫してみましょう。自分で作ったものはきっと、いつもよりおいしく感じるはずですよ。

◎調理方法を変えてみる。

嫌いだと思っていたものでも、いつもと違う料理にしたり、味付けを変えたりすることで、おいしく食べられるかもしれません。最初はわからないように、小さく刻んでみるのも良いですね。

◎盛り付けを工夫してみる。

例えば、野菜を型で抜いてみたり、お子様ランチのように、ワンプレートに盛り付けてみたりと、見た目を可愛らしくすることで、楽しく食べられますよ。

◎少しでも食べたらしっかり褒める。

なかなか食べないと、イライラしてしまうこともあると思いますが、叱られてばかりでは、余計に食べたくなくなってしまいます。たくさん褒めてあげた方が、もっと頑張ろうと思えますよね。

※無理やり食べさせるのは逆効果になります。成長するにつれて、自然に食べられるようになることもあるので、焦らずゆっくり克服していきましょう。

おすすめレシピ

『豚汁うどん』

材料 《 4人分 》

・うどん	4玉	・ねぎ	1本
・豚肉	80g	・かつお節	適量
・大根	小 1/3本	・赤みそ	40g
・人参	1/3本	・みりん	大2
・ごぼう	1/2本	・水	800cc

《作り方》

- ①大根、人参はいちょう切り、ごぼうはささがき、ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にお湯を沸かし、かつお節でだしをとる。
- ③②に豚肉と①の野菜を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④赤みそとみりんで味を調える。
- ⑤丼ぶりに茹でたうどんを盛り、④をかけたらいり！

5月5日は『こどもの日』です



こどもの日は「端午の節句」として、子どもの健康や成長を願う日です。この日に食べる縁起物として、関東では「柏餅」、関西では「ちまき」を食べられているようです。その他では、ヨモギを使った「草餅」があります。ヨモギは、邪気や病魔を追い払う力があると信じられていたことから、縁起物として親しまれています。出生魚である「ブリ」やカツオも、こどもの健康や成長を願う日にふさわしい魚とされています。

5月5日はめでたい反面「陰」に転じやすいとされるため、香り高い菖蒲を入れたお風呂に入り、邪気を払って、無病息災を願います。ご家族みんなで、菖蒲湯に入ってみてはいかがでしょうか。