



給食だより 5月

東大和早樹保育園

新年度がはじまって1ヶ月となります。何でもおいしく食べられるのが一番ですが、給食には”初めて食べるもの””体にいいけど、食べにくいもの”があります。

「残さず食べる」よりは、「好きなもの、食べたいものを増やしていく」という考えの上で、楽しい雰囲気の中で食事をしたと思います。友だちや身近な大人と食べる中で、「少し食べてみようかな？」という気持ちも大切にしていきたいと思います。

離乳食で食べていたものを食べなくなるのは、感知しなかった味覚を感知するようになったからです。味覚が発達した証拠です。



“野菜がおいしい”を育てる



味覚や嗜好はじっくり時間をかけて、だんだん発達していきます。個人差があり、また大人との関わりが発達を促します。

野菜を食べない



一緒に食べる人がおいしく食べている



自分も食べてみようかとマネをする



ほめられる



心地よい経験の繰り返し



おいしい！食べられるようになる



野菜が大スキになる工夫

- ★ 生野菜より煮たり茹でたり
- ★ だしをきかせて、味つけは薄味で
- ★ 食べやすい調理で
やわらかめに煮たり、とろみをつけて舌触りよく
- ★ いちばんおいしい旬を食べましょう
- ★ 味つけをかえてみましょう
ごま、カレー、マヨネーズ、ケチャップなどを少量使う。
- ★ 星型・ハート型など、いつもと形を変えて楽しく
- ★ 家族と一緒に食べましょう



入園・進級
お祝い会



menu

- ・茶巾おにぎり
(たまご・ゆかり)
- ・すまし汁
- ・鯛の塩焼き
- ・いちごとキウイ

