



給食メモ

2024年9月 箱舟保育園

お願い

9月26日(木)は「防災食の日」です。先日コドモンでお知らせしましたが、好き嫌いがとてもハッキリとわかる、α化米の給食です。是非ともご家庭でも、非常食についてお話をしていただけると、子どもたちの理解も深まると思います。

また離乳食児はロッカーに保管していただいている、離乳食を食べさせていただきます。

今一度、お子さんの現在の食事形態と相違がないかをご確認ください。

当日はたんぱく質や野菜が不足する献立(α化米わかめご飯・ホルムソのツリムソ)になります。

夕食はたんぱく質と野菜をたくさん食べられるようなメニューにさせていただくと、バランスがとれます。ご協力ください。

この機会にご家庭の非常食の確認 災害時の話し合いもおすすめします。

「嫌いを減らそう！」

子どもの食に関する悩みとして、好ききらいが多いということがよく聞かれます。「なぜきらいなのか」を知り、ちょっとした工夫をすることで、少しでも嫌いな食べ物が減り、楽しく食事ができるようになるとよいですね。

好き嫌いとはなぜおこる？

甘味・塩味・旨味は、生まれながらに好きな味です。一方、酸味や苦味は腐敗や毒につながる味であるため、本能的にきらいな味とされています。また、匂いや食感が苦手だったり、嫌な体験と結びつくことで、きらいになってしまう場合もあります。

好き嫌いを克服するには？

子どもは成長につれ、食の経験を積むうちに、急に食べられるようになることもあります。**きらいだからと全く食卓に出さない、食べるきっかけがなくなり、味覚が広がりません。**「そのうち食べるようになる」というゆったりとした気持ちで、関わっていくとよいでしょう。将来何でも食べられるように環境を整えることが大切です。

好き嫌い克服術を実践してみよう！

お腹をすかせよう！

- ・たくさん体を動かす
- ・生活リズムを整えて、食事の時間を決める
- ・おやつは時間と量を決めて、食べ過ぎないようにする

調理方法を変えてみよう！

- ・ケチャップやカレーなど好きな味つけにする
- ・臭みの強い魚などは、酒やしょうがなどの香辛料で下味をつける
- ・苦味のある野菜は下ゆでをする

食材に親しもう！

- ・一緒に買い物に行き、食材を選ぶ
- ・食事のお手伝いをする
- ・食材がでてくる絵本などを読む

楽しい雰囲気食べよう！

- ・家族で食卓を囲む、大勢で一緒に食べる
- ・盛りつけを変えてみる(バイキング方式にする、お弁当にして外で食べるなど)

♪♪箱舟保育園人気メニュー♪♪ 職員からのリクエストです(^_^)

肉団子と冬瓜のトロみ煮

豚挽肉	40g
葱(みじん切り)	10g
酒	小さじ1/10
おろし生姜	0.5g
塩・胡椒	少々
片栗粉	小さじ1/4
冬瓜(皮を剥き2cm角切)	100g
木綿豆腐(さいの目切り)	45g
人参(いちょう切り)	28g
椎茸(みじん切り)	10g
葱(小口切り)	10g
竹輪(半月切)	8g
濃いかつお出汁	50g
片栗粉(同量にの水で溶く)	小さじ1/3
油	小さじ1/4
塩	小さじ1/10

<作り方>

- ① 豚挽肉をボールに入れ、塩・胡椒をし、粘りがでるまで、よく練る
- ② ①にみじん切りの葱、酒、おろし生姜、片栗粉を加え、更によく練る。
- ③ ②を食べやすい大きさに丸める。
- ④ フライパンに油を入れ、③の肉団子と椎茸を入れ、蓋をして焼き火を通す。
- ⑤ 冬瓜を下茹でする。
- ⑥ 鍋に出汁と人参を入れ、柔らかくなったら、冬瓜、竹輪・肉団子、椎茸、塩を加える。
- ⑦ 煮立ったら豆腐を加える。水溶き片栗粉を加え混ぜてトロみをつけ、葱を加える。

