

ぽかぽか

11月号

今月のテーマは『親子で楽しむ食育』です

保育園のドレッシングをおうちでもつくってみませんか

離乳食が進んで、大人と同じようなものが食べられるようになってくると、お子さんによっては好みが変わってきます。特定のものを食べたがらなくなるお子さん多いと思います。保護者の方から「野菜を食べてくれなくなった…」とご相談をいただくことがあります。

そこで、保育園で人気のあるドレッシングとお子さんと一緒にできる簡単な調理をご紹介します。親子で楽しみながら調理をすることで食への興味が広がっていくきっかけになればと思います。

みそドレッシング材料

幼児 10 人分

ゆで野菜 350g~450g 分

サラダ油……………大さじ 1

しょうゆ……………小さじ 1/2

みそ……………小さじ 2

さとう……………小さじ 2

酢……………大さじ 1

親子と一緒に
楽しく
振り混ぜます



作り方

1. ふた付きの容器に材料を入れる
2. 良く振る
3. 出来上がり

親子と一緒に
・野菜を洗う
・野菜をちぎったり
折ったりして食べ
やすい大きさにする
・盛り付ける
など楽しんでください

おすすめ野菜

キャベツ、もやし、
きゅうり、ブロッコリー、にんじん

食べ物の好き嫌いについて

離乳時期における食べ物の好き嫌いは、「偏食」とは違って体調や気分などの影響を受けることがあります。何回か食べなかったからといって「嫌いな食べ物」と決めるのではなく、日にちをあけてみたり、調理法、切り方、盛り付けなどを変えたりして、再び出してみることをおすすめします。

決まったものばかり食べるときは、お子さんがその食品に対して警戒心や不安感がなく、安心して食べられるものなのかもしれません。保護者の方が一緒に食事をし、食べるところを見せることで、他の食べ物も安心して食べられるようになっていきます。新たにお気に入りの食べ物が見つければ、食べたいものが増えていきます。

味覚は経験で発達します

味には、甘味(あまい)・旨味(うまい)・塩味(しょっぱい)・苦味(にがい)・酸味(すっぱい)の5つがあります。甘味、旨味は母乳やミルクにより親しんできた味です。一方、苦味、酸味は、繰り返し食べるうちに慣れていく味です。

毎日の食事で、味覚の経験が積み重なると、食べられるようになっていきます。



(小川西保育園栄養士 資料参照)
今回は「クリスマスを楽しもう!」です。
お楽しみに。

