



5月号



食育だより



愛心こども園

管理栄養士 高嶺奈那

新年度が始まり1ヵ月が経ちましたが、新しい環境には少しずつ慣れてきたでしょうか？
4月の頑張りで疲れが出やすい頃かと思しますので、朝ご飯からしっかりと食べて
元気に一日のスタートができるといいですね！お食事は子ども達の元気の源です！

朝ご飯を食べるといいことがたくさん！



朝食を工夫するポイント



- ①食欲をそそるような見た目にする（ワンプレート・彩り・好きな食器等）
- ②小さめのおにぎりやサンドイッチにし、食べきるという経験を積み重ねる
- ③前日にメニューを決めて、作り置きをしておく
（具沢山の味噌汁やスープにすると、一度に色々な栄養をとる事ができる）



おすすめ朝食レシピ

ツナ(さば)のおにぎらず

【材料】

- ・ツナ又はさば水煮缶 …1缶
- ・マヨネーズ …大さじ1
- ・塩コショウ …適量
- ・レタス …2枚
- ・玉ねぎ …1/4個
- ・焼きのり …お好み



【作り方】

- ①ツナ缶（さば水煮缶）の汁をきり、かるくほぐす。
- ②玉ねぎをみじん切りにし、①と調味料を混ぜ合わせる。
- ③レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ④ラップの上に焼き海苔の角が上になるようにのせ、海苔の中央にご飯を四角く広げ、②と③をのせて更にご飯をのせる。
- ⑤左右上下の海苔を折りたたんで包み、半分に切ったら完成★



パンにチーズをのせてトーストしてもgood！

！ 窒息注意

ミニトマトやぶどう等…
お弁当会の時には
4等分に切って
ご配慮いただきますよう
よろしくお願いいたします。



野菜嫌いを克服！



子どもは野菜嫌いが多いですよ！

なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く・酸っぱく感じるからです。

しかし、子どもは慣れることにより苦手なものを克服することができます！

①食の経験をつむ

→まずは少量からでも、色々な種類の野菜を食べるという積み重ねが大事

②大人が美味しく食べる

→食卓に上る機会を増やし、食べるお手本を見せる
（※ザイオンス効果 ※同調効果）

③様々な調理法の工夫する

→すりおろす、刻む、揚げる等…
まずは、食べれた！という自信をつける

④『お手伝い』で興味関心を持たせる

→買い物や料理等を一緒にして、前向きな声かけでポジティブなイメージを持たせる