

今月のテーマ『おいしいものを見つけよう』

みなさん、食事をしている時に「おいしいな」と表情でも楽しんでいますか？

無表情で食べていませんか？

子どもは見た目で「おいしくなさそう」「食べたことないからな」と、口にしないことがあります。そんな時に、周りの人がおいしそうに食べている姿を見て、

「おいしそうだな」「食べてみようかな」と思ってもらえたらチャンスです！！

子どもたちの「おいしかった」をたくさん見つけてあげられるといいですね。

★子どもの偏食を克服するための方法★

①一緒に買い物や料理をする

買い物では、野菜を選んでもらうなど、積極的に参加してもらい、料理では、野菜を洗う、調味料を混ぜるなど、子どもの出来る範囲で手伝ってもらいましょう。料理が完成したら、「選んでくれた野菜おいしいね」など、褒めてあげると食への意識も変わります。

②一口食べたら褒める

まずは一口食べてくれることが重要です。例えばそれが、箸の先に少しだけついた程度でも、食べたら褒めてあげましょう。子どものペースに合わせ、一口を二口に・・・と徐々に増やすことができるといいですね。

③料理の盛り付けに工夫を

子どもは見た目で判断することがあるので、同じ人参でも、花や星型にすると食べられるようになる子もいます。盛り付けに、ひと手間加えてみてはいかがでしょうか。

※このように、無理やり食べさせるのではなく、子どもが自ら食べたいという気持ちになるのを待ちましょう。子どものペースで食事を進め、苦手な物を克服できるといいですね。



おすすめレシピ

『きのこご飯』

材料 4人分

・ごはん	4人分	・油揚げ	1枚
・しめじ	1/2パック	・だし汁	適量
・えのきたけ	1/2袋	・しょうゆ	大1
・しいたけ	5枚	・砂糖	大1
・人参	1/2本	・酒	大1
・鶏もも肉	60g		

《作り方》

- ①しめじとえのきは2cm位に切る。人参しいたけは千切り、油揚げは短冊切りにする。鶏肉は1cm角切りにする。
- ②鍋に①の鶏肉と人参をいれ、だし汁を浸る位まで入れて煮る。
- ③火が通ったら、残りの①を加え、全体に火が通るまで煮る。
- ④③に調味料を加え、ご飯に混ぜ合わせたら、出来上がり！

◎秋と食欲の関係

夏から秋になると気温が下がり、体温を維持するために、よりたくさんのエネルギーが必要になります。また、昔はこれからやってくる寒い冬に備えて、食材の豊富な秋に、しっかり食べて、エネルギーを蓄えておく必要がありました。そのため、秋になると食欲がわいてくるのです。『食欲の秋』とは、とても有名な代名詞ですが、そう言われるのもきちんと理にかなったことだったのですね。