



食べ物への関心を高めよう！（１）

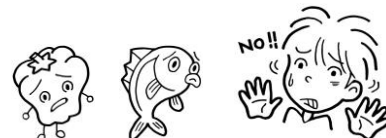
乳幼児期は、好き嫌いが多い時期ですが、身近にある食べ物は、成長と共に、抵抗なく受け入れることができるようになります。また、食べ物に関わる様々な体験は、こども達の食べる意欲を育てます。いろいろな形・色・においがある食べ物は、こどもにとって魅力的なもの。こどもの成長、興味・関心に合わせて、こどもと一緒に食を楽しみましょう。

☆見る・ふれる機会を増やす

1. こどもが苦手な食材も食卓にのせる

食卓では、「食べなさい」と強制するよりも、「視覚的な刺激」の方が効果的。ただ単に食べ物を見るという「視覚的な刺激」に繰り返しふれているだけで、好意的な態度がつけられるといわれています。

こどもは初めて食べるものに対して、恐怖心を持つものですが、身近にあることで抵抗感が軽減され、それが好き嫌いを防ぐことにつながります。



2. こどもと一緒に買い物に行く

好奇心旺盛なこどもは、色とりどりの野菜や、大きさ・形が違う魚に興味津々です。忙しい毎日ですが、時には食材に注目し、こどもと一緒に食べ物について話しながら、買い物をしてみましょう。



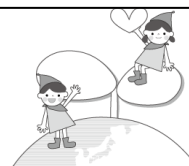
3. 野菜をつくる

こどもと一緒に野菜作りを楽しみましょう。苗を植えて、水やりをしながら育て、収穫するまでの一連の流れの中で、実際に作物にふれながら、自然との関わり、食べ物を作っている人がいることを学ぶことができます。プランターで簡単にすることができるものもあるので、初心者でも挑戦することができます。→2月号へ続く



5歳児クラスのリクエストメニュー

卒園前の保育所・こども園での食事の思い出作りになればと思い、毎年、5歳児クラスの皆さんから献立のリクエストを募っています。今年の各園から出されたリクエストは、下記の通りです。



【第1保育所】

- ① お弁当
- ② ハンバーグ
- ③ カツカレー
- ④ ホットケーキ
- ⑤ フライドポテト

道明寺こども園

【第2保育所】

- ① 揚げ納豆
- ② カツカレー
- ③ 鶏のから揚げ
- ④ 二色おにぎり
- ⑤ わらびもち

道明寺こども園

【道明寺幼稚園】にじ組

- ① カレーライス
- ② ハンバーグ
- ③ 揚げ納豆
- ④ 鮭のごま味噌焼き
- ⑤ 鶏のから揚げ

道明寺こども園

【道明寺幼稚園】つき組

- ① 揚げ納豆
- ② 三色ごはん
- ③ 牛丼
- ④ かしの照り焼き
- ⑤ かぼちゃの天ぷら

【第3保育所】

- ① 鮭のマヨネーズ焼き
- ② 鯖の竜田揚げ
- ③ ハンバーグ
- ④ カツカレー
- ⑤ フライドポテト

【第4保育所】

- ① お弁当（鶏のから揚げ）
- ② カツカレー
- ③ ハンバーグ
- ④ フライドポテト
- ⑤ ピザポテト

【第5保育所】

- ① エビフライ
- ② 豆腐のグラタン
- ③ カツカレー
- ④ 揚げ納豆
- ⑤ ハナナのカップケーキ

【第6保育所】

- ① エビフライカレー
- ② 揚げ納豆
- ③ 鶏のから揚げ
- ④ 芋あんの春巻き
- ⑤ 大学芋

リクエストメニューは、1・2・3月の献立に取り入れています。毎月お配りしている“こんだてだより”に★印をつけています。

5歳児の皆さん、リクエストありがとう！ 楽しみにしててくださいね。