



食べ物への関心を高めよう！(2)

12月栄養だよりに引き続き、「食べ物への関心を高める」ことについて、考えていきましょう。

☆見る・ふれる機会を増やす

○食事づくりに参加する

「何を食べるかを考える」ことから「食事の片づけ」まで、こどもの成長に合わせてできることから楽しみながら食事づくりに参加してみましよう。

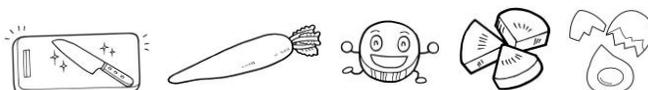
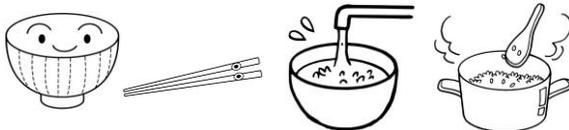
・みんなが行っている食事のお手伝い

食器を並べる、食後に食器を運ぶ、食器を洗う

米をとぐ、ご飯をよそう

野菜を洗う、野菜の皮をむく、野菜を手でちぎる、包丁で野菜を切る

卵を割る



・無理なくお手伝いをさせてあげるポイント

こどもにお手伝いをしてもらう時の周囲の大人の負担のひとつとして、「汚れる」ということがあります。こどもが行っても失敗しないような環境を整えて、こどもと一緒に料理を楽しみましょう。

・食事の手伝いがこどもに与える影響

自分が携わった食事は、誰でも「みんなにおいしく食べてほしい」と思うもの。もちろん、自分自身もおいしく食べることができます。また、お手伝いをする事は、偏食を防ぐだけでなく、自己肯定感の向上にもつながります。

☆食に関わる楽しい体験を増やす

幸福な時には幸福な時のことを思い出すことが容易になり、不幸な時には不幸な時の記憶を思い起こすことが容易になると言われています。

ある特定の食べ物を食べるという行為が、こどもにとって幸福な雰囲気の中で行われれば、その食べ物を見た時、幸福な記憶として思い起こされる可能性が高まることにつながります。食べ物に対する肯定的な感覚は、食への関心を高めます。

おいしいね！



調理室からこんにちは！

<献立紹介> わかさぎの南蛮漬け 2月16日(火)昼食

(材料) 4人分

わかさぎ 120g

塩・こしょう 少々

片栗粉 大さじ2

揚げ油 適量

砂糖 大さじ1

酢 大さじ1

しょうゆ 小さじ2

ネギ 8g

りんご 40g

(作り方)

①わかさぎは塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。

②ネギは小口切りにして、りんごはすりおろす。

③②と砂糖・酢・しょうゆを合わせ、ひと煮立ちさせる。

④①を熱した油で揚げ、熱い間に③に漬ける。

合わせ調味料にりんごのすりおろしを加えることで、ほんのり甘くなり、まろやかでおいしくなります。

わかさぎは淡白な味で、丸ごと食べられる魚です。南蛮漬けの他、天ぷら、から揚げ、佃煮などに向いています。

