

# きゅうしょくだより

## アソビスイチ

令和7年度 12月号

12月

©DESIGNKIE

もう12月、やっと12月・・・皆さんにとってはどのような1年だったでしょうか？給食室から子ども達を見ていると、苦手な物も食べられるようになった子、お野菜の名前を言えるようになった子、それぞれの成長があったと感じる1年でした。

すっかり寒くなり、風邪や様々な感染症・ノロウイルス等も流行しています。ごはんでしっかり栄養を摂り、楽しい年末年始にしましょうね。



## 子どもの好き嫌い悩んでませんか？



「好き嫌いが多くて心配・・・」という声はよく聞かれます。何でも食べられる子になって欲しい！という想いから、時には無理強いしてしまう事もあるのではないかでしょうか。

まずは楽しく食事をすることの大切さを伝えましょう。

### 好き嫌いはなぜ起こる？

乳児は味覚が未発達の為、苦みや酸味は避ける傾向にあります。

幼児は奥歯の生えそろえが未発達のため咀しゃくがうまく出来なかったり、初めて見る料理に抵抗を感じることも。

乳児期も幼児期も大人が美味しい食べる姿を見せるうちに受け入れられるようになります。



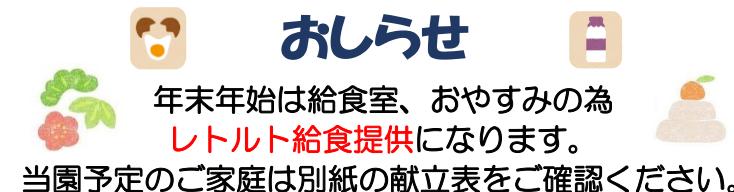
#### 乳児の場合

- ◎味覚の発達（経験不足）
- ◎離乳食の硬さや大きさが発達に合っていない



#### 幼児の場合

- ◎咀しゃくがうまく出来ない
- ◎経験不足による食わず嫌い
- ◎嫌な経験による情緒反応



当園予定のご家庭は別紙の献立表をご確認ください。

12月の献立に使用されるアレルギー食材  
卵を含む製品を同一の製造工場で生産しているもの  
うどん、ロールパン、ぶどうパン  
パイシート、焼きそば麵

### ★苦手な食材は【調理法を工夫して】与えてみましょう

サンドイッチに挟まれているレタスやきゅうりをはがして食べたり、いなり寿司の油揚げとごはんを分けて食べたり・・・。これは奥歯が生えそろわない幼児が食感を嫌がるからしてしまう行動です。その場合は、同じ柔らかさで食感をそろえると食べやすくなります。

多くの子どもが苦手な野菜も味付けの工夫をすることで食べることもあります。味噌、カレー粉、マヨネーズなどの調味料やたんぱく質のうま味を利用することで美味しいになります。

### ★どう工夫する？？

レタス⇒加熱してスープやチャーハンに入れる

トマトや豆⇒皮を取り除く

ブロッコリーやひき肉⇒シチュー等、とろみのあるものに入れる

こんにゃくやきのこ⇒小さく切って弾力を抑える

その他にも給食では苦手な物を食べられるよう様々な工夫をしています。

給食のメニューで気になるものがあれば、ぜひお近くの職員にお声がけくださいね♪

