



食育だより

春号

あおぞら保育所
令和8年4月



ご入園・ご進級おめでとうございます！

新しい環境に子ども達は、大きく胸を膨らませていることと思います。私たち調理員も、一年間子ども達が元気に過ごせるように、安全で栄養満点な給食を提供できるように頑張っています。今年度もどうぞよろしくお願いいたします

献立紹介

いちご蒸しパン（大人1人分、子どもの分量は2/3）

＜材 料＞ホットケーキミックス（30g）いちごジャム（15g）牛乳（15cc）

＜作り方＞①ホットケーキミックス・いちごジャム・牛乳をボールに入れて

混ぜ合わせる

②カップに入れて15分蒸したら出来上がり☆彡



お別れ昼食会

3月26日にぞう組のお別れ昼食会を開催しました♪

献立は、ぞう組（卒園児）のリクエストに応じて、カレー・鶏のから揚げ・ウインナー・ポテト・中華きゅうり・春雨のすまし汁・ピザ・フルーツポンチでした☆昼食会が楽しみだったようで、篠崎先生から「子ども達が毎日カウントダウンしてます」と聞いていたので、とてもプレッシャーを感じていましたが、当日は大好きなお友達や先生と、自分たちで選んだごはんを嬉しそうに食べていました。ピザはぞう組の部屋で園長先生が作ってくれたのですが、それもイスから立ち上がって焼きあがるのを見ていました。子ども達はどれも「美味しい！」と言ってくれました。



子どもの好き嫌いについて・・・

ご家庭でも、子どもの食に対する好き嫌いについて悩んでいることがあるかと思いますが、子どもは大人より五感（視覚・聴覚・臭覚・味覚・触覚）が敏感です。なので、味や匂い・見た目などで食べ物を嫌がることもあると思います。以前受けた研修で、子どもの好き嫌いに対するアプローチ法を学んだのでお伝えします♪

アプローチ①

- ・食べられない（食べたくない）ものを、少量から食べてもらって慣れさせる
- ・段階的に量を増やしていくが、1回に食べてもらう少量は必ず守る（おかわりはさせない）

＜ポイント＞

- ・最初は認識できない量から試す。それでも食べられない子には写真を見せて触ることから始める。
- ・苦手な物に慣れてもらう事が大事。時間がたてば苦手な味も消えていくと実感することが重要。
- ・一口と言って食べれた時に、もう一口と言ってすぐに食べさせない。嘔つきになってしまう。



アプローチ②

- ・嫌いな物を我慢して食べれた時に、子どもが喜ぶご褒美を与える
- ・食べられなくてもチャレンジしたらご褒美を与える

＜ポイント＞

- ・好き嫌いが激しい場合に、嫌いな物を食べさせられた上に、説教までされると食べる意欲がなくなってしまう⇒一番やってはいけない事
- ・チャレンジを続けて頑張っていることを褒める事で、好きにならなくても苦手でも食べる時は食べられると、「社会マナー」が身につけばよいと考える



アプローチ③

- ・普通に好きな物を食べている時に、「ちゃんと食べられているね」「しっかり食べているね」と褒める ⇒催眠術療法

- ・残しても気にせず、食べる事そのものに対する意欲を高める

＜ポイント＞

- ・好きな物だけを出すのではなく、嫌いな物も両方用意した上で行う⇒大げさに褒めるのはダメ
- ・食に対して意欲が高まった中で、自然に嫌いな物も食べてみようとするのを根気強く待つ



アプローチ法は色々ありますが、日々忙しい日常の中で家庭で取り組んでいくのは難しいかもしれませんが、少しでも子どもが食事を「美味しい！！」「楽しい！！」と苦手な物でも食べる挑戦ができるように、私たち調理員も子どもに寄り添った声掛け、対応ができるように頑張っています☆

春の旬の食材

キャベツ・新玉ねぎ・たけのこ・アスパラガス・スナップえんどう・セロリ
キウイ・いちご・鱈（さわら）・鯉（かつお）・鯛（たい）・しらすぼし

