



ハーベスト (株)

◆子どもにとって楽しい食事ってなんだろう？

乳幼児期は、食生活の基礎ができる時期です。
 食事は栄養だけでなく、楽しく食べることが食への意欲につながります。
 いろいろな味を体験することで、味覚が発達し、舌に吸い込まれていきます。
 これにより、安心して味覚を広げることができます。
 楽しみながら食への興味を広げられるように工夫をしてみましょう。

☆旬の食材に挑戦

旬の食材の中でも、ふきや竹の子やえんどう豆などのえぐみのある食材は子どもたちは本能的に避けようとして食べてくれません。
 しかしそれも、回数を重ねると嗜好を獲得することができます。嫌がるからといって食卓から外すのではなく、子どもたちがおいしく食べることができるまで根気よく出し続けることで、食体験を重ねて嗜好を獲得していきましょう。

☆家族一緒に食べる

家族そろっての食事は、苦手な食材を克服するのに効果があります。
 家族一緒に食べると・・・

- 一人分より品数が増える
 - ●いろいろな食べ物と出会う機会が増える
 - ●大人が美味しそうに食べる
 - ●大人の真似をする
 - ●家族に褒められて、食べる意欲が増す

♪家族で楽しい食事をして、幼い頃から食に興味を持てるように心がけましょう！

31年1月度 試食会 アンケート結果

9名

| 味付け | 濃い | ちょうど良い | 薄い |
|-----------|-------|--------|----------|
| | 0 | 9 | 0 |
| 量 | 多い | ちょうど良い | 少ない |
| | 0 | 9 | 0 |
| 日々のレパートリー | 満足 | 普通 | 不満足 |
| | 6 | 3 | 0 |
| 給食だよりについて | いつも読む | たまに読む | まったく読まない |
| | 4 | 5 | 0 |
| 内容について | 解りやすい | 普通 | 解りにくい |
| | 6 | 3 | 0 |

保護者の方からのコメント
 ※いつもおいしい給食をありがとうございます。苦手なものも保育園では残さず食べてくれていて助かっています。
 ※いつもおいしい給食と保育をありがとうございます。大変満足しています。
 ※家ではつい濃い味になってしまいます。薄味でおいしくしていただけるので、なんでもパクパク食べているようです。いつもありがとうございます。
 ※いつもおいしい給食をありがとうございます。普段家では作れないものも作っていただけてありがたいです。
 ※おいしかったです。ありがとうございました。
 ※いつもバランスの良い食事で、家で参考になります。子どもも嬉しそうに今日の給食メニューを教えてください。

★今月のレシピ カレイのムニエル★

- 材料** (2人分)
- カレイの切り身 …2切れ
 - 塩 …少々
 - こしょう …少々
 - 小麦粉 …大さじ1~2
 - バター …約30g
 - ★タルタルソース …20g
 - ★マヨネーズ …10g

- 作り方**
- ①カレイに塩、こしょうをし、全体に小麦粉をまぶす。
 - ②フライパンにバターを中火で熱し、カレイを並べ入れる。
 - ③片面を5分程こんがり焼き、裏返して裏目も4分程焼く。
 - ④おいしそうに焼き目がついたら器に盛り、★を合わせたソースをかけて完成。
- ※★の割合はお好みで調整してください。
 ★にヨーグルト、砂糖を隠し味に入れたり、玉ねぎやたくあん、しば漬けのみじん切りを入れると違う味と食感が楽しめますのでお試しください♪