



令和4年9月30日

10月 食育だより

たちばな保育園給食室



日が暮れる時間が早くなって暑さも落ち着き、だんだんと秋らしく過ごしやすい気候になってきました。「食欲の秋」と言われるように、毎日の食卓にも旬の食材を取り入れ、実りの秋を楽しみましょう。

好き嫌いをなくそう ～食事を楽しもう～

①家族や友達と一緒に食べよう

みんなで楽しく食事をして、大人がおいしそうにたべて見せてあげることも大切です

②調理方法を工夫する

柔らかく煮たり、とろみをつけて舌ざわりをよくしたり、子どもが好きな味付けや調理法を試しながら気長に食べさせてみましょう

③一緒に料理してみよう

料理に挑戦すると「お手伝いをした」という満足感や作ったものに対する責任感から「食べてみよう」という意欲が湧きやすくなります

④食べ物の話をしよう

食べ物を題材とした絵本やアニメを見たり、ままごと遊びなどで食品が身近なものだと感じてみましょう

⑤強制するのは逆効果

嫌いなものを無理に食べさせようとする、苦痛やストレスとなり余計に食べる事ができなくなることもあります



レシピのご紹介 ～大学いも～

<材料一人分>

- ・ さつまいも…70g
- ・ 揚げ油
- ・ 砂糖…4g
- ・ 水…少々
- ・ しょうゆ…少々
- ・ 黒ゴマ…1g

<作り方>

- ①さつまいもは乱切りにし、水につけてアクを抜き、水気を切っておく。
- ②さつまいもを160度の油で揚げる。
- ③水、砂糖、しょうゆを火にかけ、ねばりが出るまで煮詰め、みつを作る。
- ④揚げた芋をみつの中につけて最後にごまを振る。

