



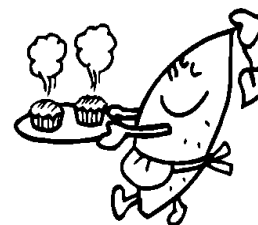
10月 給食予定表

2020. 10月 中島保育園

- 子供が食べ物の好き嫌いを始めるのは何歳からかというといふと離乳食から幼児食に変わる2~4歳の時に始まっているそうです。なぜかといふと離乳食の時は食べやすい様に工夫されていたものでも歯が生え始めると固形物を食べるようになります。
- すると今まで問題なく食べていたものでも食べにくさを感じるようになり特に子供になるほど好き嫌いが激しくなる確率が多くなりズルズルしてのどにつかえたりボソボソしていて食べにくかったり嫌な記憶が残るとその時の味の記憶まで残り酸味や辛みを嫌がる様になります。

◆子供の好き嫌いを治す7つの法則

- ①最初は少なめに与えて食べ残しの習慣をつけない事が大切です。
- ②同じ食材でも煮たり焼いたりソテーにしたりして目先を変えましょう。
- ③食器は好きなキャラクターのもので楽しく遊び心で。
- ④盛り付けも見た目が美しいと食欲をそそります。
- ⑤出来れば家族そろって楽しく食べる。
- ⑥空腹は最大のごちそうです間食は程々にする。
- ⑦食べたくないものを無理に食べさない事。



◎行事食～月見だんごの紹介～【4人分】

白玉粉 80g
豆腐 40g
牛乳 適量
南瓜 40g
砂糖 20g
醤油 10g
片栗粉5g

- ①南瓜は皮をきれいに取り、柔らかくゆでておく。
- ②白玉粉、南瓜、豆腐を入れて、牛乳で耳たぶの柔らかさぐらいになるまで、混ぜる。
- ③団子を丸め、沸騰したお湯に入れ、火をとおす。
- ④砂糖と醤油を火にかけて片栗粉でとろみをつけてから茹でた団子にからめて出来上がり。

