

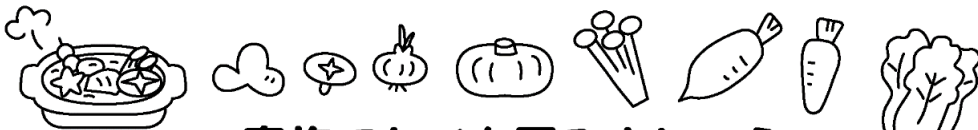


R2年度

12月給食

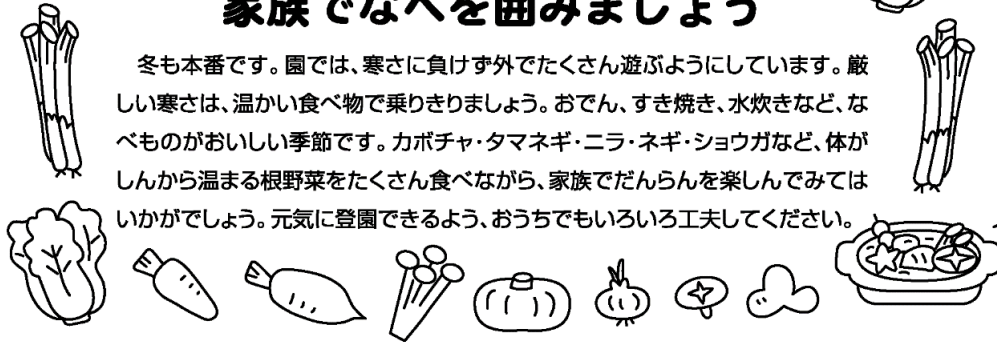


【今月の指導目標】
園児☆寒さに負けないように 食べましょう
☆水分補給をしよう。



家族でなべを囲みましょう

冬も本番です。園では、寒さに負けず外でたくさん遊ぶようになっています。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗りきりましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべものがおいしい季節です。カボチャ・タマネギ・ニラ・ネギ・ショウガなど、体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。元気に登園できるよう、おうちでもいろいろ工夫してください。



年越しソバを 食べる意味

年越しソバで、「細く
長く生きること」「人生
の長寿と幸福」を願います。

野菜嫌いどうして？

野菜は、苦味や酸味があるものです。苦味や酸味は人間の味覚や嗜好の発達としては、後から獲得するものです。

離乳食で食べていたものを食べなくなるのは、感知しなかった味覚を感知するようになったからです。味覚が発達した証拠です。

野菜を美味しく食べられるように、大人の関わりが大切です。

”野菜が美味しい”を育てる

味覚や嗜好はじっくり時間をかけて、だんだん発達していきます。個人差があり、また大人との関わりが発達を促します。

【野菜嫌いは、加工食品の多食が一因かも】

甘味、塩味、旨味は、人間が本能的に好む味です。加工食品は、この甘味・塩味・旨味を調和させ強調させた味になっています。

また甘味・塩味・旨味を乳幼児の適量より濃くしてあります。

早くから加工食品などの濃い味に親しむと、苦味や酸味を持つ野菜などを、美味しく食べられるようになる嗜好の発達を阻害しかねません。

【献立紹介】

カジキのかわり揚げ
キャベツの中華風漬物
五目ひじき



パエリア
ほうれん草と
しめじ和え
大根と竹輪の煮物



ハロウィンカレー
かぼちゃコロケ
ブロッコリー