



# 給食だより

# 2018年



あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園 あおぞら菅田保育園

## 好きな食べものを増やそう♪

子育てに食の悩みは尽きないものですよ。家庭での悩みでよく相談がある『好き嫌い』。「おいしい!」「たのしい!」という経験をたっぷりしましょう!

### 食べ物との出会いのチャンスを!



旬の食材など様々な食材を食卓に登場させてみてくださいね。大人が嫌いな食べ物は食卓に登場する回数が少なくなりがちです。また、一度嫌がった食べ物を子どもの嫌いなものにとらえていませんか? たまたまその日の体調や機嫌が悪いなどで食べないこともあります。成長の過程で食べられるようになることもありますので、時間をおいてまた食卓に登場させてみてくださいね♪

### 時には見た目を変身☆

食べ物をかわいい串で刺してみたり、花型・星型の型抜きを使ってみたり、ホイル焼きにして開ける楽しみを作ったり! たまにはいつもと違う形に変身させてみましょう!

### さわってみよう!

直接、食べ物と触れ合ってみましょう! トマトやきゅうりなどおうちで栽培してみたり、お手伝いで野菜を洗ったり、レタスやキャベツをちぎったり。少しでも触れ合うことで食べ物への興味関心が広がっていきます!

## 楽しい雰囲気♪いっしょに「おいしいね!」

少しでも食べることができたら「すごい! 食べられたね!」などの声掛けをして、食卓では怒らず楽しい雰囲気ですましよう♪ 「いつ・どこで・なにを」食べるかは親が決めることですが、それを「食べるか食べないか・どのように食べるか・どれくらい食べるか」は子どもが決めることです。いっしょに心から『おいしいね!』と食事を楽しんでくださいね♪



### <ピースじゃこごはん> (2合分)

(子ども157kcal 大人314kcal)

#### 材料

米	2合
グリーンピース(さやつき)	150g
じゃこ	20g
酒	大さじ1弱
塩	小さじ1/3

#### 作り方

1. 米は研ぎ、炊飯器に水を加えて30分程浸水させておく。
2. グリーンピースはさやからはずし、洗って水気をきる。
3. 酒、塩を加えてよく混ぜる。グリーンピースとじゃこを入れて炊飯する。
4. 炊きあがったら混ぜて出来上がり!

グリーンピースは6月まで旬です! 子どもとグリーンピースのさやむきを楽しんでみてくださいね♪

♪ワンポイント♪

3でグリーンピースと一緒に炊かず、別で塩ゆでしてから炊き上がりに混ぜると色鮮やかに仕上がります!