



給食だより

2025ねん 5がつ
脇田こども学園

入園・進級して1ヶ月が過ぎました。新しいクラスでの生活にも慣れ、子どもたちは毎日元気いっぱい！！お友達や先生と、楽しく過ごしています。暖かな日差しが気持ちいいこの季節は、気候も安定してきます。さわやかな気候のもと、元気に身体を動かして丈夫な身体をつくりましょう。元気に遊ぶためには、しっかりご飯を食べることも忘れずに・・・！！好き嫌いせずにたくさん食べて、毎日元気いっぱいに過ごしましょう。



好き嫌いを克服しよう



食べ物を好んで食べれるようになることは、言葉の発達と同じように『学習発達現象』です。食べ物との初めての出会いを繰り返しながら、少しずつ食べられるようになります。今回は、苦手な食べ物を食べやすくする工夫をご紹介します。



①火を通してみよう！

生野菜は食べにくいものです。煮たり・焼いたり・茹でたりしてみよう。

②形を変えてみよう！

ハート型や星型など、いつもと形を変えて楽しく食べれる工夫をしてみましょう。

③小さく切ってみよう！

みじん切りにして目立たなくしましょう。食べれるようになったら、徐々に大きくしましょう。

④だしを使おう！

かつお節・昆布・煮干し・しいたけなど、美味しいだしを使って料理しましょう。



⑤旬のものを食べよう！

その時期の旬の食べ物は、食材自体美味しいですよ。



⑥味付けを変えてみよう！

和風・洋風・中華風など、同じ食材でも、味付けを変えてみると、新しい美味しさに出会えるかもしれません。