

きゅうしょくだより

令和3年2月号 社会福祉法人多摩養育園 光明第二保育園

暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続いています。
今月の食育目標は「好き嫌いをなく残さずきれいに食べましょう」です。
自己主張が強くなる1歳頃からだんだんと好き嫌いがはっきりしてきます。
子どもの好き嫌いは味覚が発達してきた証拠。強制すると、子どもの食べる
意欲を損なってしまうことも。食べ物に興味をもたせ、好き嫌いを改善でき
るよう、焦らず長い目で見守りながら根気よく進めていきましょう。

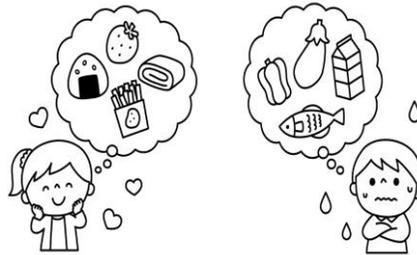


今月の食育目標

好き嫌いをなく
残さずきれいに
食べましょう

楽しく食事をする

にっこり「おいしいね」と会話を
楽しみながら食事をする、おいしく感
じますよね。食材に興味を持たせ、会
話をしながら楽しく食事することが
大切です。



食事以外の体験をする

野菜の栽培や収穫、料理のお手伝いな
ど、食材に触れることで食べ物に対する
興味を育てます。自分で収穫したり、調
理したものなら特別な気持ちになり食べ
られることも多いです。



好き嫌いを
なくすために…
食の力を育む

調理方法を工夫する

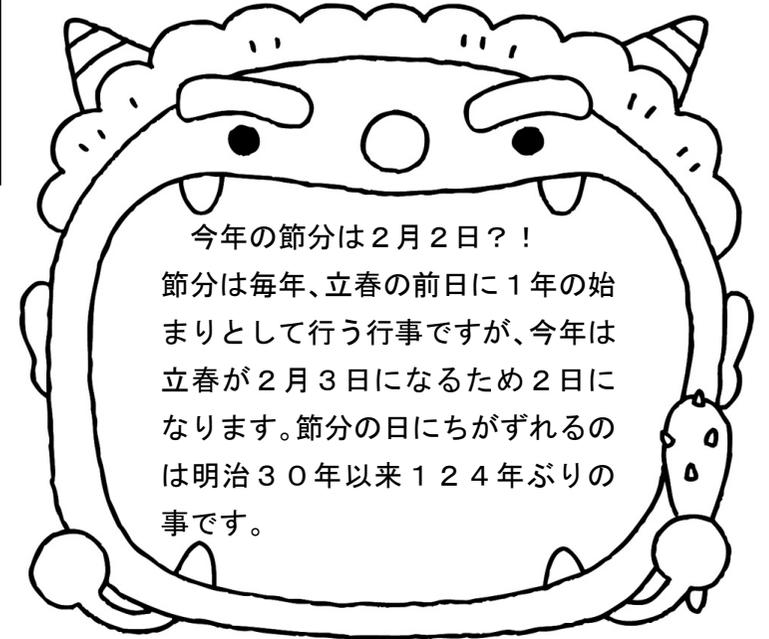
大人と違い、食材そのものではなく、
調理方法や食感が嫌だったり、何となく
気分が乗らず食べないことも。食べない
から嫌いと決めつけず、調理方法や味付
けを工夫してみてください。



無理強いしない

苦手な物を無理に食べさせても逆効果
になり、食事の時間そのものが嫌いな時
間にもなりかねません。一口でも食べら
れたり、食べようとした時には、頑張っ
たことをほめてあげましょう。

節分



今年の節分は2月2日?!

節分は毎年、立春の前日に1年の始
まりとして行う行事ですが、今年は
立春が2月3日になるため2日に
なります。節分の日がちがずれるの
は明治30年以来124年ぶりの
事です。

『世界の料理～ロシア～』

☆ボルシチ☆

ロシア人にとって夕食のひとつは大切な
時間です。夕食の量は少なく軽めですが、共働
きの多いロシアの家庭では、夕食が家族そろっ
て食べられる大切な食事の時間です。

夕食によく登場する料理は、キャベツを
にこんだスープ「シチー」。ロシア人はスープが
大好きです。

『シチー・ダ・カーシャ・ピーシャ・ナーシャ!』
(シチーとカーシャは、うちの食べ物!)
という音遊びを取り入れた言いまわしが
あるようです。スープ料理では、ビーツという
赤むらさき色をした野菜の入った「ボルシチ」
も大人気です! 今月は本場の食材を使用し
『ボルシチ』を提供します☆

