



給食だより 夏休み号

6月の母親教室では、「夏休みまでに知っておきたい！ 幼児の食事で大切なこと～苦手な野菜を克服するために～」というテーマでお話しさせていただきました！ 当日は、リモートも含め23名の保護者の方にご参加いただきました。いただいたご質問は、今後のおたよりで少しずつ共有していきたいと思ひます。

幼児(3～5歳)の、理想的な野菜量ってご存知ですか？

☆内容☆

- 玉葱61g
- レタス24g
- キャベツ23g
- かぼちゃ19g
- ブロッコリー18g
- 人参18g
- なす16g
- 小松菜11g
- 気パプリカ10g
- 赤パプリカ9g
- ピーマン8g
- ミニトマト8g
- きゅうり8g
- オクラ7g

合計240g



こうしてみると、240gの野菜って案外多いですね「加熱して野菜のかさを減らしましょう～」とよくいわれていることにも納得です！！でも、茹でた野菜の食感が苦手な子もいます。お子様はどうか聞いてみてください！

大人でも多い気がする…



240gってこんなにあるの？



こんなに食べさせてはい～

野菜苦手な我が子にこの量は難しいかも…



この量を食べれる子っているのかな？



うちの子、なぜか幼稚園だと食べるんです！！

集団給食ならではの、「あの子が食べているから」と友達につられ、無意識のうちに食べていることが多いようです。また、ピカピカになったお皿を先生に褒めてもらいたい一心で頑張る子もいます。給食の様子をみていると、改めて周りの雰囲気や声をかけることの大切さを感じます。

他にも、規則正しい生活や適度な運動をすることで「空腹感」からくる食欲も大切にしていきたいと思います。

給食に使う調味料はなにか特別なものですか？

給食で使っている調味料は、ごく一般的なものです。しかし、使う食材の量が多い！！例えば、玉葱4キロ～多くて10キロ近く使うことがあります。たくさんの食材で作るスープやおかずは、野菜の自然な甘味やうまみがたっぷりとでて、とても美味しいです。大量調理ならではの味なのかなと思います。



< 苦手を克服するために >

まずは、**苦手な理由を聞き出してみよう！**味が苦手な子がいれば、食感が苦手な子もいます。一人一人苦手な食べ物や理由は異なります。理由を知ることで**調理のヒント**に繋がります。また、**食事を楽しむ**ことも大切です。家族で食卓を囲む・大胆に大きな食器を使う・食卓に花を飾るなど、食事を楽しむ方法はとめどなく溢れています。普段と違った雰囲気にするだけでも、ドキドキしますよね！

苦手な野菜も、育てたり、お買い物や料理のお手伝いをしたりなど、子ども自身が関わることで興味を持ちます。食事の時間以外で苦手な食べ物との楽しい思い出を増やすことで、苦手克服に近づくことができるのではないかと思います。

長い夏休み、こどもたちの**食への興味**を引き出し、膨らませ、食事の楽しさを伝えていきたいと思います！