



給食だより

発行日 令和元年 8月 1日 下田部保育園

ジメジメとした梅雨が明け、日中の気温もグンと上がり、いよいよ太陽が大活躍する夏が来ました。暑い日が続くと、どうしても食欲が下がり気味になるこの季節…。そんなときには無理をせず、水分を上手にとりながら過ごしましょう。そして、「夏野菜」も上手く食事に取り入れると良いですね。基本的には、水分を多く含み、体内に溜まった熱を放出してくれるという「夏野菜」ならではの利点も兼ね備えています。夏の暑さに負けないように、日頃から丈夫な体作りを心掛けていきましょう!!!

☆2019年6月 保育参観 試食アンケート結果②☆

「現在気になる、食事の好き嫌い」について

* 幼児クラスで多かった主な回答 *

- ・今まで食べていた緑黄色野菜（ピーマン、ほうれん草、人参）を見た目で分かるようになり、除けてしまう。味付けによっては少し食べる時もあるが、できれば以前のように食べて欲しい。
- ・肉類全般が嫌いだったが、鶏肉のから揚げは食べられるようになった。牛肉は今でも苦手だが、カレーなどの濃い味なら食べられるようになった。何かがきっかけというよりは、「ある日突然食べられる」ようになっていた。
- ・白米があまり好きではない。
- ・離乳食から普通食になっても何でも食べていたのに、一時期「レタスやトマトなどの生野菜」を一切食べなくなり、肉も嫌がるようになった。今は元に戻っている。
- ・本人が苦手なものでも、お皿の上には乗せるようにしている。今は「ショートケーキのいちご」「茹で卵の黄身」が苦手な様子。

「幼児期」という、味覚の発達が少しずつ整う時期になると、好き嫌いがハッキリ出てきますね。離乳食期は、食べる楽しさを伝えることが一番で、初めての食感や素材の味を経験する時期。乳児期は、たくさんの味を経験し、食べることを楽しむ時期。そして幼児期は、今までの経験を活かし、自発的に食べようとする時期。人の味覚は、3歳～10歳くらいまでの経験でおおよそ決まっていくとされています。

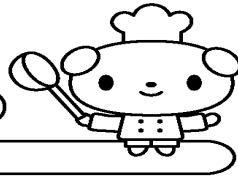
(ただ、大人になってもたくさんの「嗜好学習」によって、好き嫌いは変化していきます) その時期に、濃い味の多い食事に慣れてしまうと、薄い味(素材の味)を受け入れにくくなるとも言われています。

そして、味覚よりも鮮明に残るのが「におい」の記憶。顆粒だしの素は、かつお節や昆布そのものに比べ、香りが弱いため、味覚も定着しにくくなります。だしパックでもいいので、なるべく天然の素材からだしを取ってみましょう。

その他にも、「苦手なものを無理やり」食べたり、「叱られて」食べたり、「体調が悪い時」に食べたり……という悲しい経験よりも、「家族や友だちと楽しく食べた」「苦手な物を少し頑張ったら褒められた」などの《良い経験》があると、好きなものが増えていきます。嫌いだと思っていた物が、急に食べられるようになるのは、「今まで上手く噛み切れなかった物が上手に食べられるようになった」「友だちや周りの大人が美味しくうに食べていたことに気付き、食べてみると美味しかった」「褒められた」という嬉しい経験によるものかもしれません。もちろん、味覚は人それぞれなので、好き嫌いがあってもおかしくはありません。ですので、周りとは比べず、「食べさせることを目標」にし過ぎないことも大切です。

8月

こんだて表



毎日暑くて、
何だか食欲がない…
そんな時は!!!

梅や酢など酸味のある
味付けやカレーのような
スパイスの効いた味を
活用してみましょう。

また、暑くなると冷たい
アイスやジュースが
欲しくなりますね。
しかし、身体の冷えは
余計に夏バテを悪化させて
しまいます…
たまには、夏ならではの
野菜や果物も取り入れて
みてはいかがでしょうか？

26	豆トマトシチュー 春雨サラダ フキゼリー	5 19	さばの照り焼き わかめときゅうりの練りゴマ和え みそ汁
月	ごはん	月	ホタテ入り十三穀米
27	ぶっかけそうめん 天ぷら	6	玉子としょうどん ツナときゅうりのマヨ和え
火	パン缶 若菜ごはん	20	オレンジ ごはん
28	夏野菜の五目煮込み 冬瓜スープ	7	鶏肉と大根の甘辛煮 人参ときこの和風ドレ和え
水	わかめとチンゲン菜の酢の物 ごはん	21	みそ汁 ごはん
1	ビーフカレーライス スティック野菜	8	豚肉となすの味噌炒め ナムル
29	野菜ジュース	木 30	中華スープ ごはん
2	鮭のごまマヨネーズ焼き 切干大根の煮物	9	22日☆お誕生日会☆ さわらの梅みそ焼き チンゲン菜の煮びたし
16	みそ汁 ごはん	23	みそ汁 納豆 ごはん
3	豚肉とトマトのクリームスパゲティ フロッキーとささみのサラダ	10	焼きビーフン きゅうりのたたき
17	コンソメスープ ロールパン	24	みそ汁 ごはん
31	豚丼 フロッキーとちくわのごま和え みそ汁 ぶどう		

夏バテ気味だと
感じたら…

疲労回復効果の高い
ビタミンB1を多く
含む「豚肉」も
取り入れてみてくだ
さい☆

暑い日には嬉しい麺類や
たっぷりの夏野菜と
一緒に食べて、今年も
元気に過ごしましょう。



- * 仕入れの都合上、献立内容を変更することがあります。
- * 離乳食、アレルギー食も実施しております。
- * 化学調味料などできるだけ使用しないようにしています。

☆お盆特別保育(13日~15日)☆

お弁当持参をお願いします。

☆8月 お誕生日会メニュー(22日)☆

- * 鮭のカレーマヨ焼き *
- * ポテトサラダ *
- * すまし汁 *
- * りんご * * ごはん *

手作りおやつ

	離乳食	乳児・幼児		離乳食	乳児・幼児
6日(火)	ココロかぼちゃ	煮干しごまチップ	7日(水)	蒸しパン	マーレードケーキ
9日(金)	りんごゼリー	ゼリー	19日(月)	果物の甘煮	フルーツヨーグルト
26日(月)	豆乳プリン	プリン	29日(木)	おふトースト	おふラスク