



## ぱくぱく通信5月号中木場保育園

新年度を迎えてから1ヶ月が経ち、新しい環境にもだいぶ慣れてくる頃ですが、同時に4月の頑張りが疲れになって出てくる頃でもあります。元気のもとには食事からです。子どもたちにおいしく、喜んで、食べてもらえるための食事作りを、心がけていきたいですね。



### 野菜ざらい どうすればいい?



#### 「好ききらいはダメ!」「残さず食べなさい」言ってますか?

食材を好んで食べられるようになるには、言葉の発達と同じように学習発達現象です。生まれた時には乳しか摂取できなかった赤ちゃんが、いろいろな食材を食べられるようになるまでには、食材との初めての出会いを何回もくり返しながらず少ずつ食べられるようになっていきます。あせらずゆっくり見守っていきましょう。



#### では、どうしたらいいのでしょうか?

「この子はこれが嫌い」ではなく「まだ食べられるようになっていない」と身近な大人が思うことです。それと食べさせる大人がその食材を好きになることです。『これ美味しいね』という言葉かけが魔法になり、「少し食べてみようかな」と言う気なるそうです。「好きなもの、食べたいものを増やしていく」という考えが楽しい雰囲気のある食事になります。そして少しでも食べられるようになったらほめてあげてください。

\*テーブルに子供と向かい合わせになりながら食卓をかこみ家族みんなで食事し、苦手な野菜を食べてみるのもよいでしょう! その時、お父さんの「これ美味しいな」の一言が一番効果があるそうですよ!

#### 5月5日は“端午の節句”

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立て、武者人形を飾り、“ちまき”と“柏もち”を食べたりしますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、無病息災の憂いを除くという意味があります。また、“柏もち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにとといった願いが、込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。



#### 【野菜を使った人気メニュー】

##### ～野菜ポッキー～

#### 【材料】

人参 150g  
パセリ 1p  
薄力粉 150g  
オリーブ油 30g  
塩 少々  
水 適量

#### 【作り方】

- ① 人参、パセリをみじん切りにする。
- ② ボウルに薄力粉、オリーブ油、塩、を入れる。
- ③ ②の中に①の野菜と水を入れて耳たぶの固さになったら麺棒で伸ばして細く切る。
- ④ オーブン200℃で20分焼く。

