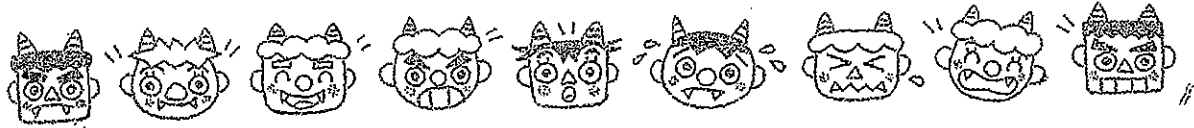
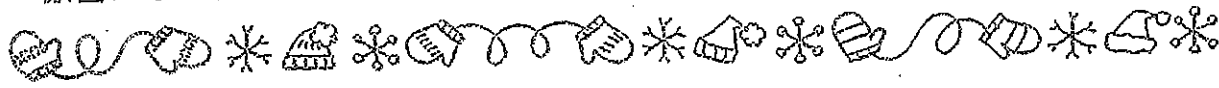


# 離乳食だより

2021年2月  
五十川保育園



春とは名ばかりでまだ真冬のように寒い日々が続いています。寒くてつい手洗いやうがいをおろそかにしてしまいがちですが、寒さに負けずこまめに行う習慣をつけ、バランスのとれた食事に気をつけ、寒い冬を乗り切っていきましょう。又、この時期は、暖房をよく利用しますが、換気をこまめに行いましょう。暖かい部屋に放置した食品は、食中毒の原因にもなりかねません。十分に注意しましょう。



## 野菜のはなし

### ◆子どもの苦手な野菜

子どもは、野菜のくせのあるにおいや味、食感などを苦手と感じるようです。

- 辛み、においが強い…たまねぎ、ねぎ類など
- 苦味が強い…ピーマン、ゴーヤ、セロリなど
- 食感が苦手…青菜、なすなど



### ◆苦手な野菜をおいしく食べるポイント

#### ☆調理法を工夫する

ピーマンは、せん切りにして、さっとゆでると苦味がやわらぎ食べやすくなります。カレーパウダー、ケチャップ、バター、しょうゆなどの調味料を使ったり、子どもの好きなものと組み合わせるなどして工夫しましょう！  
青菜など繊維質で口に残るような野菜は、大人用よりも細かく切ったり、やわらかく煮ることで食べやすくなります。

#### ☆子どもが食べられる量を出す

野菜をたくさん食べてほしいから…とはじめからたっぷり盛りつけられると、食べる前からうんざりしてしまう場合もあります。苦手な料理、初めて食べる料理は、ひと口で食べられる量を出してあげましょう。「全部食べたね！すごーい！」とたくさんほめてあげることで食べる意欲もわいてきます。

#### ☆大人や子どもたちと一緒に楽しい雰囲気の中で食べる

大人や子どもたちと一緒に「これおいしいね！」と言いながら食べることで、食べてみようという意欲が生まれてきます。また、食事の前にはおなかをすかせておくことも大切です。

#### ☆実際に野菜に触れ、興味を持たせる

一緒にスーパーに買い物に行く、野菜ちぎりなどのお手伝い、一緒に野菜を育てる、野菜の絵本を一緒に読むなど、子どもが野菜に親しみ、興味を持つよう働きかけてみましょう。

日	曜	昼食	3歳未満児追加	延長
			10時	
15	月	中期・後期：おかゆ・人参スティック 魚と野菜の煮物・具沢山味噌汁	⊕ きな粉ウエハース	
16	火	中期・後期：おかゆ・人参スティック 高野豆腐のひき肉和え・玉ねぎの味噌汁	⊕ ウエハース	
17	水	中期・後期：おかゆ・人参スティック 野菜のクタクタ煮・南瓜スープ	⊕ もも缶	
18	木	中期・後期：おかゆ・人参スティック 魚と野菜の和え物・豆腐の清汁	⊕ バナナ	
19	金	中期・後期：おかゆ・人参スティック 二色野菜の煮物・オニオンスープ	⊕ 野菜せんべい	
20	土	中期・後期：野菜うどん・バナナ	⊕ パイン缶	
22	月	中期・後期：おかゆ・人参スティック 鮭と野菜の煮物・わかめの清汁	⊕ 紫芋チップ	
9	火	中期・後期：おかゆ・人参スティック 三色野菜の煮物・大根のみそ汁	⊕ バナナ	
24	水	中期・後期：おかゆ・人参スティック 南瓜とさつま芋の和え物・野菜スープ	⊕10日ふわふわチップ 24日 野菜スナック	
25	木	中期・後期：おかゆ・人参スティック 魚と野菜の煮物・清汁	⊕ チーズ	
26	金	中期・後期：おかゆ・人参スティック マッシュポテト・キャロットスープ	⊕12日英字ビスケット 26日 みかん	
27	土	中期・後期：野菜うどん・バナナ	⊕ キウイフルーツ	
行事 16日誕生会 中期・後期：おかゆ・人参スティック・四色野菜のコトコト煮・ポテトスープ				
⊕牛乳				