



新年度がスタートして1月が経ち子どもたちも新しい生活に慣れてきたようですね。5月はGWもあり体調を崩しやすい時期です。GW中もいつもと変わらず「早寝早起き朝ごはん」で規則正しい生活を送り健康管理に気をつけましょう。

5月5日は「こどもの日」



「柏餅」は、柏の木の葉っぱは新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から「後継ぎが絶えない」と縁起担ぎとして食べられるようになったと言われています。
 「兜」は病気や事故などの災厄を恐れ、力強く成長してくれるようにという願いが込められています。
 「鯉のぼり」は、流れが早く強い川でも元気に泳ぐたくましい鯉のように元気で大きくなることをお願いする意味が込められています。

好き嫌いなく何でも食べる子にするには
 好き嫌いの原因を探いましょう



乳児と幼児では、好き嫌いの原因が異なります。乳児の場合は、まず味覚の未発達や経験不足からきています。甘味・旨味・塩味は比較的受け入れやすいのですが、苦味・酸味は避ける傾向にあります。けれども、大人がおいしく食べる姿を見せるうちに幼児期を通して受け入れられるようになります。また、離乳食の硬さや大きさが発達に合わないことも原因のひとつです。幼児は奥歯が生えそろっていないために咀嚼がうまくできなかったり、初めて見る料理に抵抗を見せることもあります。何回も食卓に出すことでなじんでいきます。また、無理強いされたり吐いたことがあるなどの経験が記憶として残り嫌がることもあります。

好き嫌いなく何でも食べる子にするには
 苦手な食材は調理法を工夫しましょう



- レタス→加熱してスープやチャーハンに入れる
- ほうれん草→バターソテーや胡麻和えなど調味料を加える
- トマトや豆→皮を取り除く
- ブロック肉やひき肉→シチューなど、とろみのあるものに入れる
- さつまいもや食パン→スープ煮やフレンチトーストのようにしっとりとさせる
- こんにゃくやきのこ→小さく切って弾力を抑える
- ピーマン→細かく刻んでハンバーグなどに入れる



★食材に触れたり洗ったりしているうちに、嫌いなものでも徐々に愛着がわいてくるかもしれません。嫌いな食材に触れる機会を作ってみましょう。一緒に買い物をするのもいいと思いますよ。