

給食通信 5がつ

なぜ起こる？好き・嫌い

① 子供の苦手な味

子供が苦手な味は、苦味、えぐみ、酸味などです。
これらは、何度も繰り返し食べて嗜好を獲得していく必要があります。



② 食体験に関係する好き嫌い

好き = 楽しい体験



嫌い = 苦しい体験



発達段階での好き嫌いは、いろいろな要因で起こります。あまり気にせず、楽しく食体験を重ねていけるような環境づくりを心がけましょう。

好き嫌いを解消！

① 空腹が一番！



② 嫌いな野菜も調理の工夫で食べやすく

ピーマン

→ サッとゆでてから調理する



玉ねぎ

→ よく炒める



トマト

→ 湯むきする



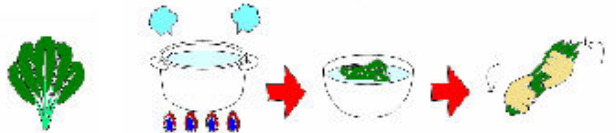
食ニトマト

→ フォークに刺して火であぶる



ほうれんそう

→ たっぶりの湯をわかず → シャキッとゆであげる → 適度に水をしぼる



嫌われる理由はえぐみ、苦味やフニャとした食感です。
調理の工夫で食べやすくしましょう。

月	火	水	木	金	土
給食は11時より食べます。給食は衛生上、11:30までしか保管できません。 11:30を過ぎて登園される場合は昼食を済ませてから登園して下さい。 ※遅刻の連絡の際、何時に登園するかを必ず伝えて下さい。				1 えんどう豆御飯 肉豆腐 大根の桜和え 味噌汁 鯉のぼりようかん	2 パン スープ バナナ 【水筒、歯ブラシ&コップ】
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 ハヤシライス キャベツときのこのお浸し	8 白身魚の香り味噌焼き 高野豆腐とチンゲンサイの炒め煮 味噌汁	9 家族ふれあい推進日 お弁当 (果物はいれなくて下さい) 【水筒、歯ブラシ&コップ】
11 ポークケチャップ 切干大根煮 コンソメスープ	12 肉団子と白オのスープ煮 南瓜のチーズ焼き	13 松風焼き カクテルサラダ すまし汁	14 白身魚の野菜あんかけ 小松菜の和え物 味噌汁	15 鶏肉の竜田揚げ 五目大豆煮 かき玉汁	16 パン スープ バナナ 【水筒、歯ブラシ&コップ】
18 チキンカレー ほうれん草のサラダ	19 セサミサブレ・ミルク	20 ヨーグルト・菓子	21 カラフル団子	22 ツナロール・ミルク	23 家族ふれあい推進日 お弁当 (果物はいれなくて下さい) 【水筒、歯ブラシ&コップ】
25 クラッカーサンド・ミルク	26 フルーツポンチ・ミルク	27 誕生日ケーキ・ミルク	28 じゃがバター・菓子・ミルク	29 クッキー・チーズ・ミルク	30 パン スープ バナナ 【水筒、歯ブラシ&コップ】
わらび餅・菓子	オレンジ風味のブラウニー・ミルク	ヨーグルト・キウイ	ゴマトースト・ミルク	パン・キンパイ・ミルク	



高屋保育園