



## 今月の食育目標

好き嫌いなく  
残さずきれいに  
食べましょう

# きゅうしょくだより

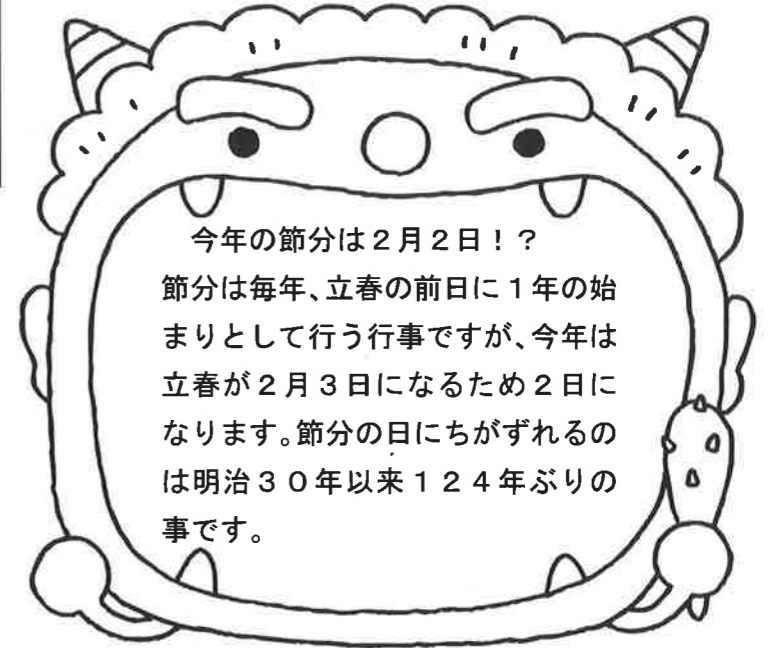
令和3年2月号

社会福祉法人多摩養育園

光明高倉保育園

暦の上では春ですが、まだまだ寒さの厳しい日が続いています。  
今月の食育目標は「好き嫌いなく残さずきれいに食べましょう」です。  
自己主張が強くなる1歳頃からだんだんと好き嫌いがはっきりしてきます。  
子どもの好き嫌いは味覚が発達してきた証拠。強制すると、子どもの食べる意欲を損なってしまうことも。食べ物に興味をもたせ、好き嫌いを改善できるよう、焦らず長い目で見守りながら根気よく進めていきましょう。

## 節分

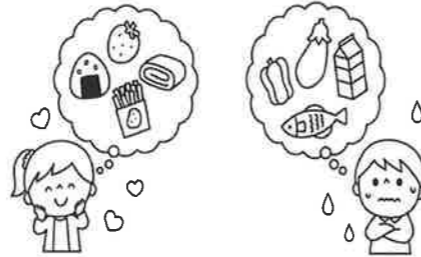


今年の節分は2月2日!?

節分は毎年、立春の前日に1年の始まりとして行う行事ですが、今年は立春が2月3日になるため2日になります。節分の日にながずれるのは明治30年以来124年ぶりの事です。

### 楽しく食事をする

にっこり「おいしいね」と会話をしながら食事をする、おいしく感じますよね。食材に興味を持たせ、会話をしながら楽しく食事をするのが大切です。



### 食事以外の体験をする

野菜の栽培や収穫、料理のお手伝いなど、食材に触れることで食べ物に対する興味を育てます。自分で収穫したり、調理したものなら特別な気持ちになり食べられることも多いです。

好き嫌いを  
なくすために...  
食の力を育む



### 無理強いしない

苦手な物を無理に食べさせても逆効果になり、食事の時間そのものが嫌いな時間にもなりかねません。一口でも食べられたり、食べようとした時には、頑張ったことをほめてあげましょう。



### 調理方法を工夫する

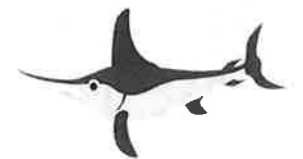
大人と違い、食材そのものではなく、調理方法や食感が嫌だったり、何となく気分が乗らず食べないことも。食べないから嫌い決めつけず、調理方法や味付けを工夫してみてください。

## タンドリーカジキ

材料(4人分)

- ・かじき 4枚
- ・酒 6g
- ・塩 0.3g
- ・しょうゆ 7.2g
- ・しょうが 0.8g
- ・にんにく 1.6g

- ・カレー粉 1.2g
- ・ヨーグルト 56g
- ・ケチャップ 20g
- ・酒 0.1g



作り方

1. かじきを酒で洗い、水気をしっかりとる。
2. 調味料をすべて混ぜ合わせる。
3. 2の調味料をかじきに塗り、20分ほど置く。
4. 180℃のオーブンで10分ほど焼く。

