

給食だより



いらっしゃりまーす！！

寒い季節がやって来ましたね。こども達はクリスマスやもうすぐやって来るお正月を楽しみにしてるでしょうね。給食では、さつま芋を使ったクッキングやクリスマスのバイキング、トナカイさんのハンバーグ、いちごのオープンサンドと美味しいことがいっぱいです。

こども園 いしはら
給食室 No.231
R.6.1.2.25(水)

12月のお楽しみメニュー

クリスマスのお弁当バイキング

クリスマスのドリア
マセドリアンサラダ
フレンチポテト
ウィンナーソテー

トナカイさんのハンバーグ

トナカイさんのハンバーグ
大根の昆布和え
コンソメスープ

★味覚をそだてる食事支援

1・接触頻度を増やす

苦味や酸味など、こどもが苦手な味を持つ料理でも、接触回数が増えると、嫌悪感が薄れていきます。

<無理強いは逆効果>

- ・食べないと遊びに行ってあげないよ×
- ・食べたら美味しいいちご食べさせてあげるよ×
- ・食べるまで、このおもちゃでは遊べないよ×



2・同じ食品を繰り返し提供する

安全が予測できるようになり、その安心感が嗜好性を生むと言われています。特に低年齢児は、嗜好が定着しやすいため、より早い段階で食べ慣れることをめざしましょう。

★五味を意識したバランス献立のコツ

1・旬の食材を使う

旬の食材は栄養価が高く、旬はそれぞれの味が最も引き立つ時期です。食経験の少ない子どもにとって、美味しさは重要。新鮮な食材で五味を味わいましょう。

2・だしを活用する

慣れ親しんだ風味は、料理に一貫性を持たせ、それが、味の受容性を高めます。又だしは旨味を豊富に含むため、料理全体の美味しさを引き立てます。

3・薄味を心がける

薄味にすることで、野菜の甘さなど、素材本来の味を楽しむことができます。

4・調理の工夫で食べやすくする

子どもが苦手な味（苦味）を持つ食材には、その味を抑えることができる食材をくみあわせましょう。



★おすすめ！五味バランス冬レシピ

・冬野菜のさっぱり雑炊

米・鶏肉・野菜（甘み）、塩（塩味）、ゆず（酸味）、小松菜（苦味）、鶏肉・きのこ（旨味）



どうぞ良いお年を
お迎え下さい

