



給食だより

2013年 8月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園



こどもの食事



同じ時間を共有し、同じものを食べる、食卓は大切なコミュニケーションの場、こどもにとって体と心の成長の場です。忙しい毎日ですが、楽しい食卓や見た目の工夫など、様々な面からこどもが食べてみたくなるような雰囲気をつくり、好きな食べ物を増やしていきましょう！！



<好きな食べ物を増やそう！>

楽しい食事はこどもの食べる意欲を育てます。「おいしいね！」と共感しながら家族と一緒に楽しい雰囲気です。

苦手な野菜などを、かわいい串で刺してみたり、ホイル焼きにしてあげる楽しみを作ったり！たまにはいつもと違う形に変身させてみましょう！

初めての味や食感、その日の体調や機嫌によって食べないこともあります。特に苦味や酸味は何度も食べて学習することで習得します。「一度嫌がったから嫌い」と決めつけないで、何度も繰り返し食卓に登場させてみてください！

おうちで野菜を育ててみたり、洗ったり、ちぎったりするなど調理を手伝うことで、その食べ物は特別な存在になり、好きなものがどんどん増えていきます。



「簡単！取り分け離乳食」

「取り分け離乳食」とは、大人の料理を作る途中で、材料の一部を取り分けて作った離乳食です。調理時間の短縮や食材のムダも減らせます。今回は「カレーライス」の取り分けを紹介します！

材料(大人用)

豚もも肉 玉ねぎ 人参 ジャがいも
カレールウ



作り方(大人用)

玉ねぎ、人参、じゃがいもを食べやすい大きさに切る。

(ゴックン期・モグモグ期用に取り分ける)

鍋で豚肉を炒め、を加えて炒め合わせる。水を加え、煮立ったらアクをとり、柔らかくなるまで煮込む。

柔らかくなったら火を止める。

(カミカミ期・パクパク期用に取り分ける)

カレールウを入れてよく混ぜ、溶けるまで再び火にかける。



ゴックン期・モグモグ期

で取り分けた野菜を柔らかく煮る。煮えたらゴックン期はペースト状にする。モグモグ期はみじん(3~4mm角)にする。

カミカミ期

で取り分けた野菜を5~6mm角に切る。豚肉は細かいみじん切りにする。鍋に切った野菜と豚肉、お湯、トマトケチャップを加えひと煮立ちさせる。最後に少しとろみをつける。

パクパク期

で取り分けた野菜を1cm角ぐらいの大きさに切る。豚肉は粗みじん切りにする。鍋に切った野菜と豚肉、お湯、乳児用カレールウを加えひと煮立ちさせる。