今月の食育目標

好き嫌いなく

残さずきれいに



きゅうしょくだより

令和7年2月1日 光明高倉保育園

立春を過ぎると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。





寒さをしのぐため栄養 を蓄えた2月の小松菜 は甘さが際立ちます。 カルシウムが豊富で、 アクが少ないため下茹 でせずにそのまま使え ます。

低脂質・高タンパク質な 魚で、赤ちゃんの離乳食 にも使われる食材です。 白身の魚で身も柔らか く繊維も細かいため、 様々な調理法を楽しむ 事が出来ます。



~好き嫌いはなぜ起こる?~

【乳児】

☆味覚の未発達や経験不足 (苦みや酸味は本能的に避ける) 傾向にある)

☆食材の硬さや大きさが発達 に合っていない

☆焦らずに見守りましょう



☆奥歯が生えそろっていないため 咀嚼がうまくできない ☆食の経験不足による食わず嫌い ☆食事に対して、嫌な経験が記憶 に残ってしまっている



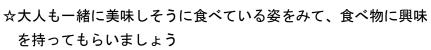
☆SDGs 世界の料理☆











嫌いを好きにするためには・・

☆味付けや調理法、切り方や形を変えてみましょう ☆野菜を育てる経験や調理の手伝いなどの体験をしてみましょう ☆体を動かすなどして空腹のタイミングで食べてみましょう ☆食器や盛り付けを工夫して視覚でも楽しめるようにしましょう



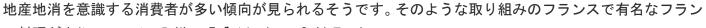


らない部位を使ったいわばアラ汁のような漁師料理です。 白身魚、イカ、貝類とニンニク、ハーブ、オリーブオイル などを入れ煮込む事で、魚介類からのだしが効いて、コク・ 奥深さがあるスープ仕立てのシーフード料理です。機会が

ス料理が南仏マルセイユ発祥の『ブイヤベース』料理にな

ります。もともとは、売れ残った魚や切り落とした魚のい

あったらフランスの味を堪能してみてください。



☆スイヤベース☆





●豆知識●

フランスでは、食育として学校カリキュラムに味覚教育が組み込まれています。味覚教育は旬の野菜の食べ比べや 『しょっぱい(塩味』『すっぱい(酸味)』『あまい(甘味)』『にがい(苦味)』の味の違いを学びます。幼少期から の食事の環境が好き嫌いを少なくしたり、食べ残しを減らしたりする事に繋がっているのかもしれませんね。

SDGs の取り組みにおいて、フランスの達成度ランキングが上位になっていることはご存じですか?フラン

ス国民は、日本人よりもサステナブルな意識が高い特徴があり、約8割の人が、「外国産のオーガニック食

材より地元でとれた旬の食材を買う」というデータもあり、野菜や果物だけではなくチーズやワインなども









