

9月の給食だより



くるみ乳児院給食委員会 2020年9月1日発行



☆おいしい秋がやってきます☆

今年の夏は猛暑に加え、コロナウイルスの予防にも気を配る日々が続いているかと思いますが、夏バテなどお疲れは出ていませんか。少しずつ朝夕は涼しさも感じられるようになってきましたが、気温の変化で体調を崩さないように気を付けましょう。

「食欲の秋」と言われるように、これから食べ物がおいしい季節がやってきます。くるみ乳児院でも旬の食材を取り入れながら、子どもたちと一緒に秋の味覚を楽しみたいと思います。

何でもおいしく食べられる子になろう



子どもたちが成長につれて色々な味を知り、何でもおいしく食べられる子になるように、乳児院では味覚を育てるお手伝いをしています。

その方法をご紹介しますので、ぜひご家庭でも取り入れてみてください。

1. 目にする機会を増やす

子どもにとって苦手な食べものも、目にする回数が増えると嫌がる気持ちは薄れていきます。一口でも食べることができればよいのですが、難しければ見るだけでも大丈夫！周りの人がおいしそうに食べている姿を見るだけでも効果があります。

2. いろいろな食品・味を体験する

早い時期から繰り返しいろいろな食べものを食べることで味覚が育ちます。その時に、「このトマトはあまくておいしいね」など声をかけてあげるとより効果的です。

3. 調理の工夫で食べやすくなる

子どもが苦手な味（苦味や酸味など）の食材には、それをおさえる食材を組み合わせる練習をしましょう。

例えば・・ほうれん草+マヨネーズ・かつお節

くるみ乳児院では、苦手な子が多いナスを、煮びたし、天ぷら、みそ汁、グラタンなど調理方法を変えながら献立に取り入れています。

4. 五感を使って味わう



人は食べものを口だけでなく、見たり、音を聞いたり、匂いをかいだり、触ったりすることでも味わっています。乳児院では玉ねぎの皮むきなど直接食材に触れる機会を持つことで、子どもたちが食べものに興味を持てるよう取り組んでいます。

◇ 8月の食卓より ◇



大きなスイカ
われるかな～？

とても暑い夏が続いていますね。それでも子どもたちは毎日元気いっぱい！ご飯ももりもり食べてくれています。なかなか外に遊びに行けない中ですが、屋台ごっこや沖縄ごっこ、スイカフルーツポンチ作りなどをして食事の時間を楽しみました。沖縄ごっこではお店に注文の電話をかけるまねをし、職員がお部屋まで沖縄料理を配達に行きました。子どもたちは受け取ると、「ありがとうございます」と大人のようなやり取りをする場面もみられました。

屋台ごっこでは唐揚げを取りに行ったり、店員さんのまねをしたりと夏を感じながら笑顔をたくさん見ることができました。

保育士 山本 成美

沖縄ごっこ
お部屋に飾りつけしました



焼きそばくださーい！

