



# ゆらりん給食だより

2021年8月2日  
ゆらりん豊四保育園  
管理栄養士 福田

これから本格的な夏日がやってきますね。  
三食きちんと食べ、早寝早起きなどの生活リズムを整え  
夏バテをしないように気を付けましょう。



## 子どもの好き嫌い

毎日の食事を、子どもが喜んで食べてくれるのが理想ですが、実際は、「イヤ！イヤ！」と、食べてくれない日があったり、同じものばかり食べたがる場合があります。家庭では「必要な栄養が不足するのでは？」という心配もあって、食べることを強要したり、制限してしまうこともあるようです。今回は、子どもと一緒に食事を楽しむために、「好き嫌いの理由」と「対応法」についてお伝えします。

### ★好き嫌いの理由と対応法

#### 1・生まれながらの「好き嫌い」

#### 【理由】

人には、もともと好きな味と苦手な味があります。生後間もない赤ちゃんの口に、味溶液を与えた研究では、甘味溶液では表情がほほえんでいるように見え、酸味溶液では、口をつぼめ、苦味溶液では口を開けて吐き出そうとしています。これは、人間を含む、雑食性動物に共通する本能。甘味は生命維持のために積極的に摂取し、酸味や苦味は、自ら避けて健康を守ろうとしているのです。

Steiner, J.E. Facial expressions of the neonate infant indicating the hedonics of food related chemical stimuli, MD, USA, 1977



口に入れる前



甘味溶液

エネルギー源  
として受け入れる



酸味溶液

腐敗した食べ物  
と感ずる



苦味溶液

神経に作用する毒など  
人体に害を及ぼす  
ものとして認識

#### 【対応法】

繰り返し食べることによって、味わいが予測でき、安全が予測できるようになり、その安心が嗜好性を生んで、食べることができるようになります。繰り返しの練習が大切です。

### うさぎ組の食育



とうもろこしの皮むきをしました。最初は嫌がっていた児もいつも見ているとうもろこしを見たら、楽しそうに「むきむき～」といいながら皮を剥いていました。剥き終わったとうもろこしを見て「ツブツブ」と言ったり、匂いをかいだり粒を取ったりして楽しんでいました。



## 今月のおすすめレシピ

大人2人、子ども1人分

- |          |              |
|----------|--------------|
| 材料       |              |
| ・鶏肉 200g | ・長ねぎ 1/4本    |
| ・しょうが 少々 | ・赤ピーマン 少々    |
| ・塩 少々    | ・しょうゆ 大さじ1   |
| ・片栗粉 適量  | ・酢 小さじ1      |
| ・油 適量    | ・砂糖 小さじ1・1/2 |
|          | ・ごま油 少々      |
|          | ・水 小さじ1      |

ユーリンチー 7/2・16・30のメニューです

#### 作り方

- ①一口大に切った鶏肉をすりおろしたしょうがと塩で下味をつける。
- ②ねぎはみじん切り、パプリカは粗みじん切りにする。
- ③鍋にねぎと水を入れて煮る。柔らかくなったら、赤ピーマンを入れ調味料を入れてひと煮たちさせる。
- ④揚げ油を熱し、①に片栗粉をつけて揚げ、お皿に盛り付け③をかける。