

バランスの良い食事のために

『お子さんの好き嫌いの原因は？』

1. 味覚の未発達

野菜などの苦みや酸味は本能的に嫌う味で、繰り返しの学習で食べられるようになります。

2. 経験不足による食わず嫌い

大人がおいしく食べている様子を見せるのも効果的です。

3. 嫌な経験が残っている

無理強いや嘔吐など、嫌な経験の記憶が原因になることもあります。

4. 上手く咀嚼できずに苦手意識をもつ

咀嚼機能に合う食事を提供しましょう。



5. 加工食品の日常的な利用

子どもの頃から、日常的にインスタントラーメンやスナック菓子などのうま味を強調したものを食べていると、苦みや酸味といった微妙な味を持つ野菜を味わえなくなります。

好き嫌いをなくすために…

子どもの頃は好き嫌いが多いものですが、バランスの良い食事のために好き嫌いは大敵です。好き嫌いはずぐにはなくなりません。嫌いなものを強要せず、調理方法や盛り付けを工夫しながら、食べやすい調理で慣れていきましょう。

♡ピヨコポテト♡ 5/24



スイートポテトに黒ごまの目とコーンのくちばしをつけ、ひよこを作りました。好評だったので、5/24に作ります。お楽しみに♪

＼4月たんじょうかいメニュー／



☆アンパンマンライス ☆コンソメスープ ☆果汁ゼリー

日	曜日	昼食	おやつ
1	月	ビーフシチュー スティックきゅうり パナナ	菓子 牛乳
2	火	具沢山味噌汁 焼魚 パイン 味付けのり	菓子 牛乳
3	水	憲法記念日	
4	木	みどりの日	
5	金	こどもの日	
6	土	親子丼 キャベツの塩昆布和え	菓子 牛乳
7	日		
8	月	カレー 小松菜とりんごの味噌マヨサラダ 福神漬	菓子 牛乳
9	火	卵うどん 焼魚 パナナ	★かぶと春巻き 牛乳
10	水	きんぴらごぼう フライド人参 ごまたくあん	かしわもち 牛乳
11	木	すき焼き風煮 洋風白和え 卵焼き	★キャラメルマフィン 牛乳
12	金	中華丼 伴三糸 みかん	菓子 牛乳
13	土	にゅうめん やみつききゅうり	菓子 牛乳
14	日		
15	月	他人丼 ミートボール チーズ	菓子 牛乳
16	火	相性汁 さつま揚げ パナナ	★アンパンマンクッキー 牛乳
17	水	炒り鶏 ゴマネーズサラダ ゆで卵	菓子 牛乳
18	木	牛肉の柳川風 厚揚げの煮物 黄桃	★りんごゼリー
19	金	大豆の五目煮 からあげくん ごまふりかけ	菓子 牛乳
20	土	豚汁 焼魚	菓子 牛乳
21	日		
22	月	鮭の味噌マヨパン粉焼き きゅうりとわかめの酢の物 味付けのり	★ドーナツ 牛乳
23	火	親子丼 切り干し大根の焼きそば風 黄桃	菓子 牛乳
24	水	けんちん汁 かみかみごぼう パナナ	★ピヨコポテト 牛乳
25	木	お好み焼き 甘酢キューブサラダ パイン	菓子 牛乳
26	金	たんじょうかい こいのぼりおいなりさん かき玉汁 アメリカンドック	菓子 ミックスジュース
27	土	クリームシチュー スティックきゅうり	菓子 牛乳
28	日		
29	月	ポークビーンズ 小松菜のサラダ ゆで卵	オレンジ 牛乳
30	火	マカロニグラタン ゆで野菜サラダ パイン	菓子 牛乳
31	水	ハンバーグ ポテトサラダ ミントマト	★ヨーグルトパバロア

※オレンジ色の文字:新メニュー

★手作りおやつ

◎都合により、メニューが変更する場合があります。

◎たんじょうかいは、特別メニューですので、白飯はいりません。お箸を持たせて下さい。

◎カレー、シチュー、ビーフシチューの時は、スプーンを各自で準備して下さい。