



# 給食だより

蒸し暑い日が続きますね。子どもたちは暑さに負けずよく遊びよく食べています。

7月はどうもろこしの皮むきやモロヘイヤの茎とりなどのお手伝いをしてもらったり、完成した梅ジュースでカンパイしました。どのクラスもまろやかで酸味が少ない仕上がりでよく飲んでいきます。

さくら組さんと作った梅干しも残るは土用干しのみで、完成が近づいてきました。子どもたちも食べられるのが待ち遠しく、しそを入れて赤くなっただびんの様子を観察しています。みんな食べるのが楽しみです♪

## 【七夕の行事食】

冷やしきつねうどん、鶏のから揚げ、もみうり、おこわおにぎり、おやつはフルーツポンチでした。うどんに入っていた米粉餃子の皮で作った星型のワンタンが好評でした。フルーツポンチはすいかとメロンを器にしました。幼児さんはギザギザのすいかの器に興味津々で、「どうやってやったの？」と聞きに来る姿がありました。みんな好きなものをいっぱい食べて大満足でした😊

## 【誕生会】

7月は、そらのYちゃん、Rくん、Hくん、やまのRくん、Mくん、すみれのHちゃん、たんぼぼのKちゃん、Tくんのお祝いをしました。Yちゃんのリクエストケーキは、ココアにクリーム、いちご、もも、こんぺいとうのケーキでした。(いちごは売っておらず😞)

7月は28日にSちゃんが1歳になり、つくし組のみんなが1歳になります。8月にはケーキを作ってみんなで1歳おめでとの会を行う予定です。

## 【こどもの味覚について】

小さい時には何でもパクパク食べていた子が、だんだん偏食がひどくなってきたということがありますよね。子どもはとても小さい時から味を判別できます。甘い物や脂質の味などシンプルなおいしさを好み、苦みや酸味を嫌いますが、離乳食などで色々な味を経験することで学習していろいろな味をおいしいと受け入れるようになります。はじめて食べるものは警戒しますが、くり返し食べる事で安全だと学習していきます。離乳期には色々な食材にチャレンジします。味付けは大人の半分位が目安です。離乳完了したら色々な味にチャレンジしましょう。苦手な酸味や苦味は甘い物や脂質、だしなどのおいしいものと組み合わせると自然に慣れ親しめるようにします。ケチャップ、マヨネーズ、ソース、市販ドレッシングなど素材の味をかくしてしまうものは使い過ぎないようにします。

## 【すききらい】

1歳半～2歳ごろから徐々に好き嫌いが始め、4～5歳ごろをピークにそこから徐々に落ち着いてきます。好き嫌いがあるのは食べ物それぞれの違いが分かる、感性が豊かだということです。「食べない！」という子も、これから色々な経験をして情報を得て、食べてみようと思える時や食べられるようになる時がくるかもしれません。食べられないものが多い幼児期は好き嫌いの多い時期なので言うなれば当たり前です。朝ご飯を食べる、座って食べる、よく噛むなどの食習慣を大切にしながら、食べてみようと思えるその時まで楽しい食経験を積み重ねていきたいですね。