



好き嫌いをなくそう



● どうして好き嫌いはいけないことなの？

1、健康を維持するために

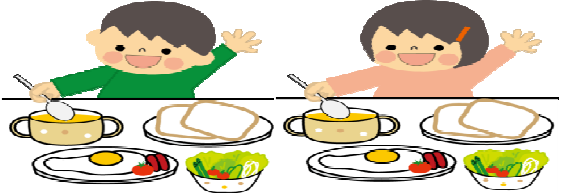
偏った食事をすると、充分に栄養が摂取できず、腸内環境が悪化します。免疫の70~80%は腸内に存在するので、風邪などの病気を引き起こす原因になります。

2、お料理を作ってくれた人への感謝の気持ち

好き・嫌いが多ければ、食べ残しをすることが増え、お料理を作ってくれた人に対して悲しい思いをさせてしまうことになります。「出されたお料理をきれいに食べれば、作ってくれた人は嬉しいのよ」と教えてみましょう。

3、命に対する感謝の気持ち

私たちは他の動植物の命を食べて生きています。もちろん他の動植物も同じですが、必要以上には食べません。人間だけが特別で命を無駄にしても良いなどということはありません。命を粗末にしないためにも、「好き・嫌い」は良いことではないのです。



● 嫌いなものを食べられる方法

1、嫌いなものを大好物に混ぜ込む！

見目で拒否する子にはこの方法が有効です。全部食べ終わった後に、「実はこれ、〇〇が入ってるんだよ、と教えてあげると、子どもは「食べられた！」と自身を持ってくれます。

2、おかあさんの料理のお手伝い！

食材を原型のままゆでたり蒸したりと柔らかくして、子どもと一緒に包丁で切ってみましょう。おもちゃの包丁で大丈夫です。自分で作ったという喜びで食べられるようになった、というケースもあります。

5月の旬の食材

グリンピース、クレソン、ごぼう、さやえんどう、そらまめ、にら、レタス、ふき、いちご、キウイ、マンゴー、アジ、イサキ、シラス、メバル、ウニ、サザエ、もずく、わかめ、緑茶、はちみつ

《5月のお献立》

* 卵アレルギーのお子様にはマヨネーズ使用のサラダをマヨドレに変更してお届けいたします。

7日(木) ごはん	豆腐の野菜あんかけ 南瓜サラダ、金時豆 りんご、なめこ汁	豆腐、玉ねぎ、もやし、竹の子 南瓜、玉ねぎ、グリンピース/金時豆 りんご/なめこ、人参	436 kcal
11日(月) ごはん	カレイの唐揚げ キャベツソテー、ポテトサラダ ミニトマト、パイナップル、中華スープ	カレイ キャベツ、人参/じゃが芋、人参、コーン ミニトマト/パイナップル/キャベツ、人参	437 kcal
12日(火) 炊き込みご飯	牛すき煮 ごぼうサラダ、小芋煮 りんご	牛肉、人参、玉ねぎ、白菜 ごぼう、人参、コーン/里芋 りんご	562 kcal
14日(木) ごはん	鶏の唐揚げ 青梗菜ソテー、春雨中華風 黄桃缶	鶏肉 青梗菜、人参/春雨、人参、わかめ 黄桃缶	506 kcal
18日(月) ごはん	牛肉味噌炒め スパサラダ、南瓜天ぷら パイナップル、すまし汁	牛肉、人参、玉ねぎ、ピーマン スパゲティ、人参、コーン/南瓜 パイナップル/玉ねぎ、人参	598 kcal
19日(火) ごはん	アジの南蛮漬け 煮奴、肉じゃが オレンジ、みそ汁	アジ、玉ねぎ、人参、ピーマン 豆腐/じゃが芋、牛肉、人参、玉ねぎ オレンジ/白菜、えのき	546 kcal
21日(木) ごはん	ホイコーロー おくら天ぷら、山菜スパ りんご	豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ おくら/スパゲティ、山菜、人参 りんご	561 kcal
25日(月) ごはん	チキンカツ、レタス 野菜炒め フライドポテト、オレンジ	鶏肉/レタス キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、きくらげ じゃが芋/オレンジ	466 kcal
26日(火) ごはん	ハヤシライス 野菜サラダ、さつま芋甘煮 フルーツポンチ	豚肉、人参、じゃが芋、玉ねぎ キャベツ、人参、コーン/さつま芋 みかん缶、黄桃缶、パイン缶、りんご缶	593 kcal
28日(木) ごはん	エビの天ぷら、大根おろし 南瓜煮付け、小松菜と豚の煮浸し パイナップル、みそ汁	エビ/大根 南瓜/小松菜、人参、豚肉 パイナップル/もやし、豆腐	575 kcal

:

è

»