



8月 給食だより

担当：廣野（苗・もんもん）

厳しい暑さが続く季節ですね。暑い日が続いて食欲が下がり気味になる日もあるかと思いますが。冷たいものばかりを食べてしまいがちですが、夏バテの原因になるのでご飯をしっかりと食べるようにしましょう。また、睡眠や食事など規則正しい生活リズムを保つことを心がけて暑い夏を乗り越えましょう。



バランスのよい食事のために

「好き嫌い」に悩む家庭も多いのではないのでしょうか。この「好き嫌い」を減らしていく為には「味覚を育てる」ということが大切です。経験不足による「食わず嫌い」が原因のことがあります。離乳食の頃から、出来る限りたくさんの食品を経験することが大切です。

【子どもの好き嫌いの原因】

1. 味覚の未発達

「苦い味がする」「酸っぱいから苦手」等、子どもの味覚感度は大人の3倍もあるため、味覚が敏感であると言われて



2. 上手く咀嚼できない

咀嚼力が弱く、肉や魚が固かったりパサパサしていて飲み込みづらかったりすることもあります。

3. 初めて食べるもの

人間は初めて食べるものに対して恐怖心を持ち、警戒するといった現象が現れます（新規性恐怖）。これは生きていくために備わった人間本来の力です。



【好き嫌いをなくすために】

最初は食べられる量にすることで、「食べきれた！」という達成感が次回の食欲につながります。家族の方と一緒にご飯を食べる事や美味しそうに食べる姿を見せるのも効果的です。また「これを食べると元気がでるよ〜。これは筋肉になるよ」等、効能を教えてあげるのも良いかもしれません。他にも一緒に買い物に行って野菜を選んでもらうことや、料理をお手伝いしてもらうことで食べるきっかけにもつながります。肉や魚は醤油で餡をかける、ホワイトソースをかけるなどとろみをつける事で食べやすくなります。ぜひ、ご家庭でも試してみてください！

冷たい物を摂りすぎていませんか？

夏になると、おなかの調子が悪くなる子どもが増えます。消化吸収機能が未発達なところに、冷たい物を食べたり飲んだりする機会が増えることで、胃腸の働きが低下し、下痢などを引き起こしやすくなるのです。冷たい物は、摂りすぎないように注意し、食事やおやつするときなどに時間を決めて摂るようにしましょう。

また、クーラーの温度を調節して、体を冷やさないように気を付けることも大切です。



親子で作るツナマヨサンドイッチ

〈材料〉2人分

- ・サンドイッチ用パン…4枚
- ・レタス…3~4枚
- ・きゅうり…1本
- ・ツナ…1缶(70g)
- ・マヨネーズ…大さじ1

〈作り方〉

- ①ツナとマヨネーズを混ぜ
- ②パンにお好みのお野菜を挟んで完成！



お子さんと一緒に具材を決めて作るのも良いと思います！