

汀幼稚園様

3月のお弁当

2日(月) サバ塩焼き 白菜と油揚げの卵とし ごはん サラダ フルーツ	3日(火) エビフライ 肉団子 ごはん サラダ フルーツ	4日(水) 鶏チーズ焼き ポロネーゼ ごはん サラダ フルーツ	5日(木) 豚肉と大根の味噌煮 きんぴらごぼう ごはん サラダ フルーツ	6日(金) とりすき オープンオムレツ ごはん サラダ フルーツ
9日(月) 白身魚のあんかけ 大根トマト煮 ごはん サラダ フルーツ	10日(火) チキンチーズ焼き ウインナー天 ごはん サラダ フルーツ	11日(水) 煮込みハンバーグ あげたこやき ごはん サラダ フルーツ	12日(木) チキントマト煮 野菜ソテー ごはん サラダ フルーツ	13日(金) 塩こうじやきそば 里芋と鶏のコトコト煮 ごはん サラダ フルーツ
16日(月) 以降4月17日まで 春休みおまかせメニュー				

※仕入れの都合上、変更になる場合がございます。

ぱくぱく通信

令和2年 2月25日

エンゼル福岡

ホームページとツイッター

<http://www.angelfukuoka.com/>

<https://twitter.com/AngelFukuoka>

食に関する悩みの中でも一番問題にあがるのが、好き嫌い。好き嫌いには様々な要因がからんでいます。

好き嫌いを少しずつでも克服していくためには、多種類の食材をいろいろな料理でおいしく食べられるように楽しい食事環境を整えていくことが大切です。

年齢が上がるにつれて食べられるようになる!?



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やおいなどを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

「おいしそう」を引き出す



子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。



食事の前におなかですいていますか？おやつを食べ過ぎていたり、運動不足だったりすると食欲がわきません。反対に、おなかですいていると苦手なものでも、おいしく感じられることもあります。適度な運動をしたりおやつの食べ方を見直してみるといいかもしれません。

どうしてきらいなの？

原因を探ろう



味がきらい



においがきらい



食感がきらい



色がきらい



いやな経験がある

味や食感などがきらいな場合は無理に食べなくても、経験を つんだりおとなになると食べられるようになることもあります。また、調理の方法をかえるなどの対処法もあります。いやな体験があつて、きらいになった場合は、楽しい体験を通して好きな食べ物にかわる場合もありますので、長い時間をかけて取り組んでみましょう。

作って
みませんか

春キャベツのペロンチーノ

春キャベツ 適量(数枚) ベーコン 50g にんにく 適量
スパゲティ 200g オリーブオイル 大さじ1 塩コショウ 適量
鷹の爪(お好みで)

1. 春キャベツは 2 セン千角程度の大きさに切る。ベーコンは 1 セン千幅くらいに。にんにくはみじん切りに(チューブのものでもOK)。
2. オリーブオイルとにんにくを入れたフライパンを熱して香りをたたく。キャベツとベーコンを加え入れて軽く炒める。
3. 適量の塩を入れたお湯でスパゲティを少し硬めに茹でる。ザルでお湯を切り、1に入れて炒め合わせる。塩コショウを加えて味を調節する。

刻んだ鷹の爪に熱した油を少量かけた手作りのラー油をお好みで加えるとから過ぎず調整しやすいですよ。

新型コロナウイルスは一息ついているのでしょうか？オリンピックはもちろんです。なにより卒園式やお別れ遠足などの年度末の大切な行事に影響が出ていないことをこころからお祈り申し上げます。

年長さん達はもう小学生ですね。幼稚園での給食はいかがでしたでしょうか。今年度は特に冷凍野菜に頼らず、地元のフレッシュな野菜をたっぷりとお届けすることに力を入れました。

ご卒園後、いつか「幼稚園の給食美味しかったよね」と、ほんの少しでも思ってもらえるようなことがありましたら、私どもには最高の名誉です。