



# 給食だより 7月号



令和4年7月 志村さかした保育園

暑さも日に日に増していき、本格的な夏の季節ももうすぐそこまで来ているようです。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下してしまいがちです。食欲が低下すると体力の低下につながりますので、しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心を作りましょう。

## 野菜嫌いはどうして？



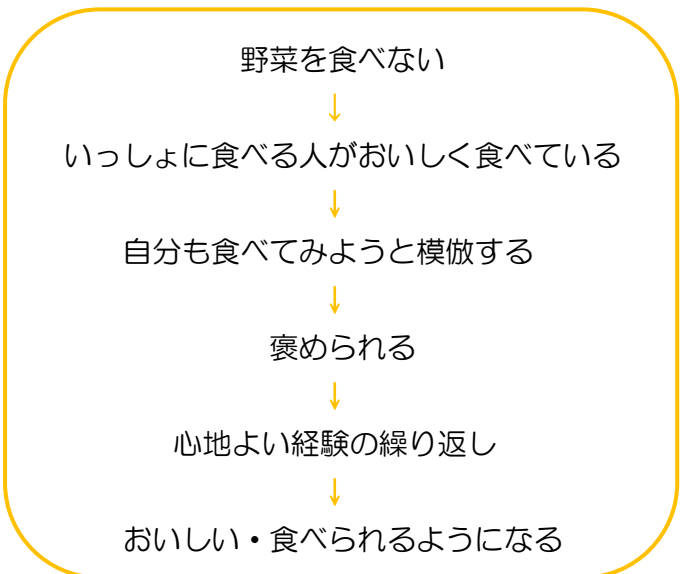
野菜は、酸味や苦味があります。酸味や苦味は人間の味覚や嗜好の発達としては、あとから獲得するものです。

離乳食で食べていたものを食べなくなるのは、感知していなかった味覚を感知するようになったからと言えます。味覚が発達した証拠です。野菜をおいしく食べられるように、大人の関わりが大切です。



## “野菜がおいしい”を育てる

味覚や嗜好はじっくり時間をかけて、だんだん発達していきます。個人差があり、またおとなとの関わりが発達を促します。



## 野菜嫌いは加工食品の多食が一因 かもしれません

甘味・塩味・旨味は、人間が本能的に好む味です。加工食品は、この甘味・塩味・旨味を調和させ強調させた味になっています。

早くから加工食品などの濃い味に親しむと、苦味や酸味をもつ野菜などを、おいしく食べられるようになる嗜好の発達を、阻害してしまう可能性がある為、注意が必要です。

## 野菜が大好きになる工夫

- 生野菜より煮たり茹でたり
  - だしをきかせて、味付けは薄味で
  - 食べやすい調理で
- やわらかめに煮たり、とろみをつけて舌触りよく
- いちばんおいしい旬を食べましょう
  - 味付けを変えてみましょう
- ごま、カレー、マヨネーズ、ケチャップなど少量使う
- 星形やハート型など、いつもと形を変えて楽しく
  - 家族でいっしょに食べましょう

