



給食だより

社会福祉法人 虹福社会

富士こども園

2025年1月15日(水)

苦手なものを食べられるようになるには・・・

・接触頻度を増やす

苦味や酸味など、子どもが苦手な味を持つ料理でも、接触回数が増えると、嫌悪感が薄れていきます。これを「単純接触効果」と言います。子どもが一口でも食べることができれば良いのですが、難しければ最初は見ただけでもOK。家族がおいしそうに食べている姿を見るだけでも効果があります。



・調理の工夫で食べやすくする

子どもが苦手な味（苦味）を持つ食材には、その味を抑えることができる食材を組み合わせましょう。



・だしを活用する

だしはうま味を豊富に含むため、料理全体のおいしさを引き立てます。市販の塩分不使用のだしパックや顆粒だしを使うと、お手軽かつ減塩にもなります。

・加工食品は控えめに

早くから加工食品の濃い味に慣れると味覚の発達に影響し、野菜本来の甘さも分かりにくくなってしまいます。

調味料のかけ過ぎにも注意が必要です。



麻婆じゃが☆レシピ

【材料 大人2人、幼児2人分】

豚ミンチ	180g
じゃがいも	300g (大2個)
人参	180g (1本)
玉ねぎ	270g (1個)
ねぎ	50g (5本)
生姜	2.4g
にんにく	1.8g (1かけ)
砂糖	10g (小さじ3強)
醤油	13g (小さじ2強)
味噌	13g (小さじ2強)
料理酒	10g (小さじ2)
鶏ガラスープの素	1.8g (小さじ1/2強)
片栗粉	3.6g (小さじ1強)
塩	0.6g
こしょう	少々



【作り方】

- ① じゃがいも、人参はいちょう切りにする。
(お好みの大きさで)
- ② 玉ねぎは薄切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 生姜はみじん切り、にんにくはすりおろす。
- ④ 鍋に豚ミンチ、じゃがいも、人参、玉ねぎ、生姜、にんにくを入れて炒める。
- ⑤ 具材が半分かぶるほどの水を入れて柔らかく煮る。
- ⑥ 混ぜておいた A の調味料とねぎを入れて軽く煮る。

A

生姜とにんにくは市販のチューブタイプでもよいです。常備しておくとも簡単にいつでも使えますよ！

食べ物で体を温めよう！



食べ物は加熱することで、体を冷やす作用が弱まると言われています。

寒い冬には生野菜よりも鍋やシチュー、煮物のように加熱する料理がおすすめです。

ねぎ・生姜・にんにく、ニラは体を温める効果が強い薬味です。積極的に料理に活用してみましょう。



ランチルームの様子

1月7日のおやつは毎年恒例の七草がゆが登場しました。子ども達に七草を食べる意味を紹介し、実際に本物を見て「スズシロって大根のことなんだね」「草をおかゆに入れてるの？」と興味津々な様子でした。うま味のあるかつお節を入れて食べやすくしています♪

