

2023年度 5月号

新学期が始まって1ヶ月が過ぎようとしています。5月は新生活に慣れてきた頃で、疲れが出やすい時期です。バランスの良い食事と規則正しい生活で元気に過ごしましょう。

一口だけでも食べてみよう！



みなさんは食べ物の好き嫌いがありますか？わたしたちは、食べることで命を保ったり活動したり、成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好き嫌いをしないで残さず食べるようにしましょう。



「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もつながります。



年齢が上がるにつれて食べられるようになることも・・・



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においなどを体験し、くり返し食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

好きな味付けや調理法を試してみよう

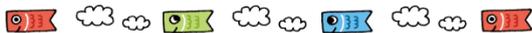
苦手な食べ物でも、味つけや調理方法を変えると意外と食べられることもあります。しょうゆ味やケチャップ味、カレー味などの自分好みの味つけや、油で揚げる、焼く、煮るなどのいろいろな調理法を試してみましょう。



「食べられない」こともある



好ききらいで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや信仰している宗教上の理由などによります。これらは好ききらいとは違うので、覚えておいてください。



5月5日は端午の節句

端午の節句は男の子の成長を祝う節句です。この日が近くなると家々にこいのぼりを立て、ちまきやかしわもちを食べてお祝います。

かしわもちに使うかしわの葉は、新しい葉が育つまで古い葉が落ちないことから「跡継ぎが絶えないように」という願いが込められています。



苦手克服レシピ ピーマンチーズハンバーグ

- ① ピーマン3個を1.5cm角に、たまねぎ1/3個をみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱して①を弱火でじっくり炒める。
- ③ ボウルに、冷ました②と1cm角に切ったチーズ30g、合い挽き肉200g、溶き卵1個分、パン粉と牛乳を各大さじ1、塩こしょう少々を入れて粘りが出るまで混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱して、小判型にした③を焼く。焼き色がついたら裏返してふたをして、中まで火を通す。

