



9月給食だより

筑後二川保育園

文責:栄養士 立花

2025.9.5

日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、日が落ちるのが早くなり、夏から秋へと移り変わっているのを感じます。これからの季節は食欲もアップしてきます。好き嫌いを減らすいい機会ではないでしょうか。

「たくさん遊んで、おいしく食べて、ぐっすり寝る」この3つのリズムを意識していきましょう



好き嫌いを克服！

好き嫌いは成長の証？！

好き嫌いが出てきたということは、味や形など“違い”を認識できるようになってきたという成長の証でもあるんです！幼児は成長するとともに味覚が発達していきます。離乳食は何でもよく食べていても、1歳を過ぎると食べる種類が限られてくる場合があります。食べ物と初めての出会いを繰り返しながら、少しずつ食べられるようになっていく筋道が大切です。個人差がありますので、焦らずじっくり時間をかけて好き嫌いが克服できるよう見守っていきましょう。

苦手なものを好きにするコツ！

火を通してみよう！

生野菜より、まずは煮たり茹でたり焼いたりで挑戦。加熱することで甘みが増すことも。

食べやすくし易しよう！

やわらかく煮たり、とろみをつけたりして舌触りをよくしましょう。噛み切りやすく飲み込みやすいのが◎

形を変えてみよう！

ハートや星型などいつもと形をかえて楽しく、「嫌だ」という気持ちを取り除いてあげましょう。

酸味や辛味を減らしてみよう！

子どもが好きなカレー・マヨネーズ・ケチャップなどで味に変化を。野菜はごまやピーナッツで和えるのも◎

だしを使い易しよう！

かつお節・昆布・煮干・しいたけなどのだしを使って、おいしいと感じる素＝『うま味』を上手に利用しましょう。



★一緒に食べる人がおいしそうに食べていると、子ども連は自分も試してみようと思います。家族で楽しく食事をし、食べられた時はいっぱい褒めてあげましょう！



作ってみよう！旬の魚の西京焼き



材料

- 魚の切り身 50g
- 料理酒 少々

(西京みそ)

- みそ(白または合わせ)
- 砂糖
- みりん
- 料理酒



作り方

- (西京みそ)を作る
みそ：砂糖：みりん：料理酒＝1：1：1：0.5の割合でよく混ぜ合わせる
- 魚に料理酒を振り、焼く
- 魚にある程度火が通ったら、表面に①を塗り、再度焼いて美味しそうな焼き目が付いたら完成
※西京みそは焦げやすいので火加減に注意！

春は、メバル・アジ
夏は、太刀魚・スズキ
秋は、秋鮭・秋サバ
冬は、タラ・ブリ がオススメ！
いろいろな魚で試してみよう！



旬の食材【さんま】 ～ビタミン類が豊富！～

★さんまは栄養的に非常に優れた青魚です★



- ・肉質のたんぱく質を沢山含んでいます。
- ・貧血防止効果のある鉄分もたっぷり！
- ・骨や歯の健康にかかせないカルシウムも多く含んでいます。

成長期の子供や中高年の方は特に積極的に摂りたい魚です！

旬の食材【茄子】 ～健康に良い免疫力を高める食べ物～

★8月に引当館宮城だてだしの茄子★

夏野菜は全般的に体を冷やす効果がありますが、茄子は特にその効果が強く認められています。夏場に常食していれば、体を冷やし、のぼせを防いでくれます。

＜煮した調理方法＞

- ・揚げ物
- ・グラタン
- ・炒め物
- ・煮付け物
- ・蒸し物
- ・焼き物

