



**新**緑が鮮やかなこの季節、新しい環境にも慣れ、給食やおやつもお友達と一緒に楽しく食べられるようになってきました。この時期、子供たちは体調を崩しやすくなっていますので、ご家庭での食事の栄養バランスに気を付け、十分な睡眠をとらせるように心がけましょう！



## 好き嫌いは成長の証



食べ物を好んで食べられるようになることは、言葉の発達と同じように**学習発達現象**です。生まれたときに母乳しか飲めなかった赤ちゃんが色々な食べ物を食べられるようになるには、食べ物との**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道筋が大切です。とは言っても、好き嫌いを克服するのが難しいと思っている保護者の皆様も多いのではないのでしょうか。

今回は苦手な食べ物を食べやすくする工夫をご紹介します！

### 火を通してみましょう！

煮たり 茹でたり  
焼いたり

### 形を変えてみましょう！

ハートや星型など  
いつもと形を変えて楽しく

### 小さく切ってみましょう！

食べられるようになったら  
徐々に大きく

### 『だし』を使いましょう！

かつお節 昆布 煮干し  
しいたけなど

### 旬のものをたべましょう！

その時の旬の食べ物は  
おいしいものです

### 味付けを変えてみましょう！

ごま カレー ケチャップ  
マヨネーズなど

でも一番は……家族みんなで『おいしいね』と一緒に食べることですよ♪



### ♪ 食事前後のごあいさつ



#### 『いただきます』の意味

『いただきます』は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな**動植物の【命をいただきます】**という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。



#### 『ごちそうさまでした』の意味

『ごちそう』の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き、「駆け走る」といった意味を持っています。食べ物には、**食材を育てる人、運搬する人、調理、盛り付けをする人**など、たくさんの方がかかわっています。そんな人々の働きに感謝して、心から**【ごちそうさまでした】**と言うのです。