



平成30年2月  
モモキッズ保育ルーム甲子園

### \* 2月の目標\* 自分で作るとおいしいね♡

節分を過ぎるともう『春』と言われますが、まだまだ寒い季節は続きます。暖かくなったり、寒くなったり『三寒四温』を過ぎて、少しずつ春に近づいていきます。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、毎日の食事では栄養のあるものを食べて、寒さを乗り切りましょう〜♪



### <おいしい記憶の種まきをしてあげてください♡>

乳幼児期のお子さまたちは、毎日の食事を通して、さまざまな味・感触・舌触り・温度・匂い・色彩などを五感で感じながら、食べ物のおいしさを知っていきます。



この時期は、特に記憶による影響を受けやすいため、食事のときは楽しい経験をたくさん増やしてあげることが何よりも大切です。

お友達と一緒に食べたり、ご家族で食卓を囲んだりして、「これ、おいしいね！みんなで食べると楽しいね♪」と声をかけてあげることで、柔らかな脳に、**食べること=楽しいこと**と、インプットされていきます。



### <自分で作るとおいしいね！>

幼いころに、自分で作ることを経験することは、食べ物に興味を持つだけでなく、自分にはこんなことができる！という自尊心（自分が好きという気持ち）も芽生えさせます。

ですからぜひ、ご家庭でも時間がある時に、お子さまと一緒に作って、一緒に食べて、「おいしいね、ありがとう♡」と saying it would be nice to have that.



自分の幼いころの食事の記憶って、意外と残っていませんか？目で見て、手で触って、匂いを嗅いで、音や声を聞いて、おいしく食べたものは、心のアルバムに写真のように残っていきます。たくさんの感覚を使うことが、ふと匂いを嗅いだとき・口にしたときに、今のこの時

間を思い出させてくれる鍵になるのですね。

いつかお子さまが大きくなった時に、「あんなこともあったよね」と笑い合える親子の時間がたくさん訪れますように♡

## レシピ紹介

### さかなのごまみそかけ

<材料> おとな4人分

たら（白身魚）：4切れ

- ・酒：大さじ1
- ・米粉：大さじ2

\*てんさい糖：大さじ4

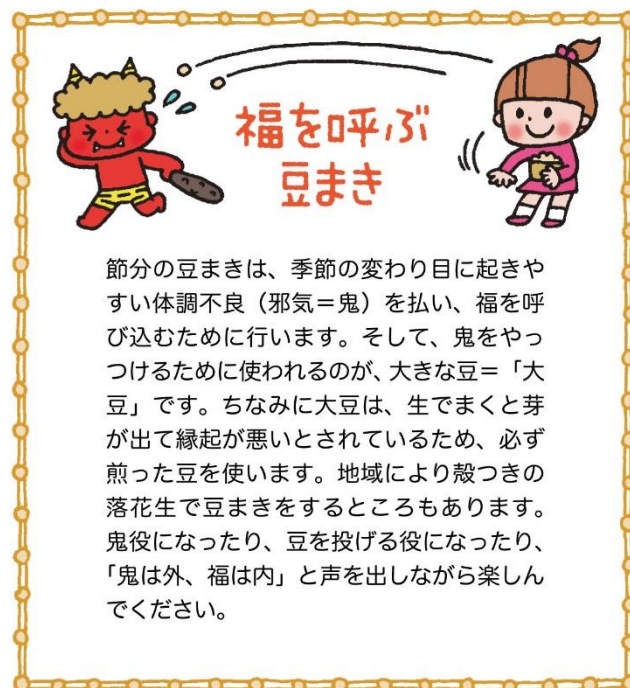
\*みそ：大さじ1

\*みりん：大さじ1

\*酒：大さじ1

\*白すりごま：大さじ2

\*おろししょうが：小さじ1



### <作り方>

- ① たら（お魚）は、酒を振って10分ほどおき、ペーパータオルで水分をふき取る。
  - ② \*の酒とみりんは煮切る。
  - ③ ②とその他の\*を合わせて、よく練り混ぜる。
  - ④ ①に米粉をまぶして、油を入れたフライパンで両面を香ばしく焼く。
  - ⑤ 器に④の魚を盛り、③のごまだれをかける。
- ※付け合せに野菜をどうぞ。ゴマダレをつけて食べてもおいしいですよ♪



献立作成 管理栄養士  
ふじなか みずほ

