



新年あけまして、おめでとうございます。

『健康は毎日の食事から...』といわれていますが、朝・昼・夕の食事をしっかりバランスよく食べ、丈夫な体をつくり、新しい年も元気いっぱい楽しい一年にしていきましょう。本年もどうぞ、よろしくお願ひいたします。

### 1月の目標：何でも食べて元気に過ごす

#### ～くり返しの経験がポイント～

乳児期が終わり幼児期になると、たくさんの食材と出会います。大きくなるにつれて好き嫌いが出てくるのは自然なことです。好き嫌いには、味や食感が苦手だったり、野菜！緑！！と見た目だけで嫌がるケースもあります。

特に酸味と苦みは、本能的に拒否してしまうことが多いといわれていますが、一度や二度食べなくても、それを嫌いなんだと捉えずに“今は味覚を確認中”だと捉えてみませんか？

子どもの味覚はくり返しの経験で成長し、好みも変わっていきます。食べないから…と食卓に出すことをやめずに、少しでも食べてくれたら…と食卓に並べほしいと思います。そして一口でも食べることができた時は、たくさん褒めて自信につなげてあげてください。

くり返しを経験することで『食べてみよう』『おいしいかも…』と味覚を変化させてくれることがポイントです。

大切なことは、食べることが楽しいと感じてくれることです。決して無理強いせずに、やさしく見守っていきましょう。

## ～好き嫌い克服ポイント～

- ・苦手な食材を小さく切ったり、他の食材と一緒に混ぜるなど工夫をして、取り入れてみる
- ・好きな食感、味付けなど好みの共通点を見つけて調理してみる  
カリッが好きならカリカリに、甘めが好きなら甘めの味に…
- ・食べないとあっても食卓に並べ、大人が美味しそうに食べるのを見て、味をイメージしてもらう
- ・自信や達成感が得られるよう、食べてもらいたい量ではなく、盛り付けは少量から始める
- ・「なんで食べないの」など、食べないことを話題にするのではなく、楽しい話題で食卓を囲みましょう



※まずは食べることを好きになってもらうことが大切です  
ゆっくり気長に進めていきましょう※



### 1月17日は「おむすびの日」

1995年に発生した阪神淡路大震災…ボランティアの方々の炊き出しにより、心のこもった多くのおにぎりが届けられました。

そして、震災が起きた1月17日を人と人の心を結んだ日「おむすびの日」として記念になりました。

おにぎりは、パンや麺などの粉食にくらべて、消化吸収がゆるやかなので、エネルギーが持続し、腹持ちがよい特徴があります。

小さく握ることで、子どもでも上手に食べることができ、朝食やおやつにもおすすめです。

親子で、にぎにぎクッキングも楽しそうですね。

色々な具を入れて、楽しく作ってみてはいかがでしょうか♪

