

なかよし親子で

「冬の味覚でほっこり和食ごはん」をつくりました!



2月20日 木曜日

子育て支援講座として、親子料理教室を実施しました。
今回は、土師保育所の管理栄養士 西 舞 先生に、子どもたちにも食べやすく、出汁を活かした冬の味覚を使ったほっこり和食ご飯の作り方を教えてもらいました♪
かつお節と昆布の合わせ出汁を「ハンバーグの和風あん」、「炊き込みご飯」、「すまし汁」に使用し、素材の味を活かした調理の仕方、調味料の使い方を教わりました。

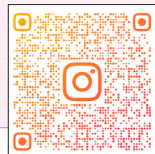
Menu

- ・鶏とごぼうの炊き込みご飯
- ・ふわもちれんこんハンバーグ
～和風あん～
- ・洋風自和え
- ・麩とわかめのすまし汁

レシピは、ひまわりのたね
Instagramでご紹介しています ♪



土師保育所のInstagramでも
保育所の給食メニューやレシピを
ご紹介しています!



【幼児期の食事で大切なこと】

～ 西先生からのコメント ～



乳幼児期は一生のうちで1番味覚が発達する大切な時期です。「甘み」や「うま味」のあるもの(お乳の味)は、産まれた時から本能的に好きな味です。教えずとも好みます。逆に苦味や酸味は、生命の危険がある毒などの有害物質を間違えて食べないようにするために本能的に嫌う味です。苦手な食材は、練習を重ね食べた時に一緒に体験した視覚、嗅覚、聴覚、触覚などの情報が、好きか嫌いかの選択へとつながります。ですので、保育所でも食べてみたくなるような見た目やいい匂い、温度など、子どもが初めの一口を食べたいと思えるかを考えています。また食べる時に優しい声かけを聞き、表情を見ることで、脳に情報が伝わり、食べると喜んでくれる、ほめられるといった快の気持ち加わることで、その後食べた時(後天的味覚)もおいしい味と感ずることができるようになるのです。この時期は、子どもの食欲に一喜一憂するよりも、食事の時間が楽しくて幸せな時間になることが大切です。子ども達が食べ物に興味を持ち、食事が楽しみになるような時間にできるように心がけたいですね(*^^*)

