



今年も残すところ1か月になりました。寒さも本番になり、風邪などをひきやすい季節でもあります。体を温めてくれたり、免疫力を高めてくれる冬野菜を取り入れた食事栄養をしっかりと摂り、風邪に負けずに元気に過ごしましょう。



## 好き嫌いを克服

子どもは、野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより苦手なものを克服することができるのです。

苦手なものがあっても、焦らず「いつかは食べてくれるかな」と長い目で見守っていくことが大切です。いくつか克服方法をご紹介します。

### ①食の経験を積む

まずは少量からでも、色々な種類の食べ物を食べるという積み重ねが大事です。食べなくても食卓には出してみましょ。食べることができた時には思いっきり褒めてあげましょ。

### ②食事の時間を楽しくする

一番大切なのは、楽しく食べる事、食事の時間が好きになることです。楽しい時間を過ごしていくことで、お子さんの食べられるものも増えていくと思います。

### ③様々な調理法の工夫をする

細かく刻む、かわいい形に変える、好きな食材と組み合わせる、好きな味付けにするなど。また、よく煮たり炒めると食感が残らないので食べやすい場合もあります。

### ④「お手伝い」で興味関心を持たせる

食に興味を持つことが大事です。買い物や簡単な料理のお手伝い、盛り付けなどを一緒にしてもいいかもしれません。

## 冬野菜を食べよう

保育園では、たくさんの野菜を育てています。旬の野菜は栄養価が高くとても美味しいです。給食でも使用していきます！



大根

ジアスターゼという消化酵素を含み胃腸の消化を助けてくれます。ビタミンCも豊富で風邪予防にも適しています。



ほうれん草

貧血予防に効果的な鉄分や抗酸化作用のあるβカロチンが豊富。冬のほうれん草は、夏採れの3倍のビタミンCを含みます。



白菜

ビタミンCや食物繊維が豊富です。鍋やスープに入るとカサを減らせるので、たっぷり食べられます。