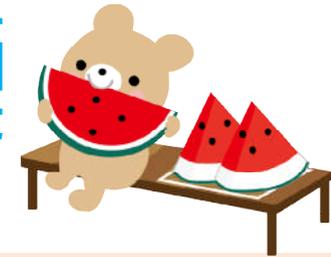




栄養士より



夏本番！暑いが続いています。夏バテや熱中症に気をつけたい時季です。暑さに負けないためにもしっかり食事を取り、こまめな水分補給を忘れないようにしましょう。また、食材も腐りやすくなる時期です。冷蔵庫に入れていても安全ではありません。その日に食べきるか、早めの処分をしましょう。



偏食改善の支援(嗅覚編)

苦手な臭いがあったり、一般的には気付かない程度の匂いに気付き、食事がとれなくなる場合があります。幼児の間に少しずつ慣らしていくと大丈夫になることも多いので、慣らす支援を行っていきましょう。

○魚の匂いが苦手など、特定の匂いがすると食べられない子

- ・調理後に匂いの苦手な食材を取り除けば食べられる場合、できるだけその食材と一緒に調理し、調理後に取り除いて提供します。食べ慣れてきたら、少しずつ苦手な食材を残したまま提供します。
- ・匂いが苦手な食材と一緒に調理したものが食べられない場合は、調理段階でその食材を取り除きます。
- ・少しでも苦手な食材を提供することが難しい場合、例えば魚の匂いが苦手な場合は魚介のだし汁や練り製品など、元の食材に近いものを毎日つけるところから始めていきましょう。

6月2日の給食でシーチキンが入ったカレーを提供しました。カレーはなでしこ園では人気メニューです。今回初めてシーチキンカレーを提供しました。牛乳でカレールーのスパイシーさを抑えるのがポイントです。みなさんたくさん食べられており、シーチキンが苦手な子も完食されていました。好きな物の中に苦手な物をいれてみるのもいいかもしれないなど改めて感じました。

材料(子どもひとり分):シーチキン25g、じゃがいも30g、玉ねぎ25g、人参15g
カレールー15g、牛乳10g

