

梅雨の時期も後半になり、だんだんと日差しが強く、暑さが増してきました。

お散歩に出かけた子どもたちも、水筒の麦茶を空っぽに飲み干して帰ってくる様になりました。熱中症にならないよう、こまめな水分補給と、帽子などでの日よけ、また、睡眠に食事としっかりと対策をしていきましょう！

今年のほっとなつでは、コーンご飯と、南瓜やズッキーニを使った夏野菜カレーに星型人参をトッピング！是非楽しみにしててくださいね。

◎バランスよく何でも食べよう◎

＊なんで好き嫌いができるのだろう？＊

人は生まれつき「美味しい」「まずい」を区別する能力があり、「ヌルヌルして食べにくい」「ばさばさする」(触覚)、「苦い」「酸っぱい」(味覚)、「生臭い」(嗅覚)といった感覚をどう記憶していくかにより食嗜好が発生します。また、子どもは食べ慣れたものを好み、反対になかなか出会わない食品には慣れず、食わず嫌いになってしまうことも。

＊何でも食べられるようになるには？＊

幼児期の食経験はとても大切です。食材に触れ、色・形・匂いの感覚をたくさん経験することで、味覚のレパートリーを広げていくことに繋がります。

- 一緒に食べる……一緒に食べ、美味しく食べる姿を見る事で、「食べてみようかな」という意欲に。
- 一緒に料理をする…みんなで作る喜びを感じたり、食材に対する興味が増すことで食べる事に繋がっていく。
- 強制しない……苦手な食べ物を強制してしまうと、食事が楽しくないイメージになってしまいます。
- 調理に一工夫…少し切り方を小さくしたり、好きな食材と組み合わせたり、食べやすくなるよう工夫してみよう。
- 離乳期からの土台…初めて食べ物を口にする離乳期から、様々な食材に触れられるようにすることで、

味覚の土台が広がります。

バランスよく色々なものが食べられることで、心身の健康も良好なものにしてくれます。

大人も苦手な食べ物はあるかと思いますが、子どもと一緒にぜひ苦手克服してみてもは！？

☆青じそドレッシング☆

【材料】(2~3人分)

- ・大葉…4~5枚
- ・しょうゆ…大さじ2
- ・砂糖…小さじ1/2
- ・お酢…大さじ2
- ・油…大さじ4

【作り方】

- ①大葉をみじん切りにします。
- ②ボウルに刻んだ大葉と油以外の調味料をいれ混ぜる。(泡だて器がやりやすい)
- ③油を少しずつ混ぜながら加えて完成！

サラダにはもちろん、これからの時期は冷奴にのせたり冷しゃぶにも♪

【クッキング】 (めばえ)

- 4日(木) モロヘイヤのお浸し作ろう
- 9日(火) 枝豆の観察をしよう
- 10日(水) オクラ納豆を作ろう
- 23日(火) ゴーヤの観察をしよう
- 24日(水) とうもろこしの観察をしよう

(つぼみ・みのり)

- 4日(木) モロヘイヤのお浸しを作ろう
- 18日(木) さっぱり青じそサラダを作ろう