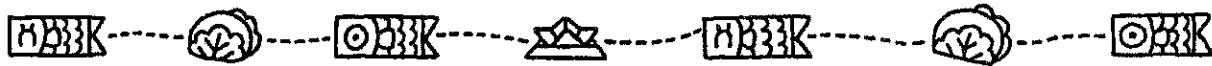
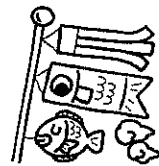


2022年5月

5月5日は「端午の節句」です！

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、ちまきと柏餅を食べてお祝いをします。もち米でできたちまきを食べることで免疫力が付き、蒸し暑い時期を健康に過ごすという意味があります。また柏餅には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。



バランスのよい食事のために

【子どもの好き嫌いの原因は？】

- ★ 味覚の未発達
野菜などの苦味や酸味は本能的に嫌う味で、繰り返し学習で食べられるようになります。
- ★ 経験不足による食わず嫌い
大人がおいしく食べる様子を見せるのも効果的です。
- ★ 嫌な経験が残っている
無理強いや嘔吐など、嫌な経験の記憶が原因になることがあります。
- ★ 加工食品の日常的な利用
子どものころから、日常的にインスタントラーメンやスナック菓子などのうま味を強調したものを食べていると、苦味や酸味といった味をもつ野菜を美味しく味わえなくなります。

【子どもの好き嫌いをなくすために】

子どものころは、好き嫌いが多いものですが、バランスの良い食事のためにも様々なものが食べられるといいですね。食べものとのふれあい、親しみを持つことで、それを食べられるようになることがあります。果物や野菜をじっくりと観察する、さわってみる、においをかぐ、味比べをしてみるなど五感を使って食べものをよく知ることで、「食べたい」という気持ちが生まれていきます。

苦手なものは強要せず、調理方法や盛り付けを工夫しながら、食べやすい料理で慣れていきましょう。



「いただきます」「ごちそうさま」の意味

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。

「ごちそう」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き、「駆け走る」といった意味ももっています。食べ物には、食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの方が関わっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言きましょう。



☆レシピメモ☆

栄養ラーメン

～材料（2人分）～

中華麺……………2玉	人参……………30g	ごま油……………小さじ1	塩……………少々
豚肉……………80g	もやし……………100g	中華だしの素…小さじ1	水……………600cc
干し椎茸……………2個	ちくわ……………20g	しょうゆ……………大さじ1	※卵……………1個
ほうれん草……………50g		こしょう……………少々	

- ① ほうれん草は一口大に切り、茹でておく。干しいたけはお湯で戻して石づきを取り除いて薄切りにする。人参は短冊切り、ちくわは半月切り、豚肉は一口大に切っておく。
 - ② 鍋にごま油を敷いて豚肉を炒め、火が通ったら水、中華だしの素、しょうゆを加える。
 - ③ ②が沸騰したら人参、干しいたけ、ちくわ、ほうれん草、もやしを加える。野菜に火が通ったら、塩、こしょうで味を整え、風味付けにごま油を加える。
 - ④ 器にゆでた中華めんを入れ、③のスープと具材を盛り付ける。
- ※ 最後にかき卵汁の要領で卵を溶いて入れる。

