



★今月のテーマ 「食に興味を持たせよう」です。

### 絵本やお話

最近では、おいしそうに描かれているものや料理の音で食欲をそそるものなど様々な絵本があります。絵本の読み聞かせを通じて食に関する発見や驚きを知ることが、好き嫌いを克服することはもとより、食を楽しむきっかけになるのではないのでしょうか。

### クッキング

実際に食べものが触れることで、食に対する興味が一層深まります。例えば、料理にごまをふりかけてみたり、ヨーグルトに砂糖を混ぜるなど簡単なお手伝いとして子どもと一緒にするだけでも食に興味を持ち、食べる意欲にもつながります。

### 好きな食べものをふやす

子どもの好き嫌いを克服するポイントは、見た目、調理の仕方、味付けです。同じ食材でも見た目が違えば食べられる可能性がありますし、食材を細かくしてしまう方法もあります。また、揚げものなど食べやすい調理方法にしたり、子どもが好むカレー味やチーズ味にするのもおすすめです。

### みんなで食事をする

家族や友だちと一緒に食べると、楽しく、おいしくコミュニケーションを図ることもできます。また、食事の話題をみんなで共有することで、マナーや料理についての関心が高まったり、食材がどこからくるのかなど、興味を持つことにもつながります。



### ★楽しい食材ってなあに★

#### すてきなかざりつけだったとき

大らかな食べものがおいしそうに料理されて彩り良く盛り付けられていたら、なんかわくわくするね！

#### お腹がペコペコに空いたとき

食事の時間が町遠しいね！  
もりもり食べられるね！  
おいしいね！

#### 一緒に食べたとき

同じ場所で話をしながら、同じものを食べると楽しくて苦手なものにもチャレンジできるね！