

世界の料理

トマトキャセロールクリュディテ 「サーモンチャウダー」おやつ:

カナダ

メープルパンケーキ

作り方 (3人分)

トマトキャセロールはトマト缶(1缶、KAGOME基本のトマトソースがおすすめです) トマトケチャップ(大さじ1)を煮つめ、鶏がら(小さじ1)・しょうゆ(小さじ1)・砂糖(小さじ1)で味を整え、鶏肉(350g) にかけるチーズを上のにせ180度のオーブンで15分焼きます。クリュディテは大根・人参・きゅうり・キャベツを使用しスティック状に切りすべて茹でます。味付けはフレンチドレッシングで和えます。サーモンチャウダーは鮭(2切れ)・パプリカ・じゃがいも・玉ねぎを角切りし、ホワイトソース(1缶)・牛乳(200ml) 水(500ml) を入れ煮込み、鶏がら(小さじ1)・塩(ひとつまみ)で味を整えたら出来上がりです。園ではフレンチドレッシング・ホワイトソースは手作りしました。



子どもの好き嫌いについて

嫌いな思いをするとより嫌いになります。

食べた後に体調が悪くなったり、味・匂い・食感が悪いと感じた時、あるいは食べたくない物を無理に食べさせられた不快感でそれを嫌いになることがありますので無理強いはやめましょう。

突然食べられるようになることもあります。

成長して複雑な味を感じられるようになると、苦手だった味がある日、美味しく思えたり、誕生日や遠足などの楽し食事がきっかけで好きになったりします。子どもの食の好みは変化します。この子は「これが嫌い」と決めつけず、食べなくても食卓に出すのはやめないでください。食べられるようになることもありますよ。



保育園ではメープルパンケーキをオーブンで焼きました。ふわふわのケーキにメープルシロップをかけました。子どもたちに人気であったという間に完食しました♡

少々の好き嫌いなら栄養的な面の心配は少ないです。

食べ物の好き嫌いは個性の一つです。子どもの好き嫌いで栄養的に大きな問題になることはまずありません。まずは食卓の雰囲気を楽しみ、ご飯を食べましょう。子どもが喜ぶカラフルな色や、絵が使われたグッズを取り入れることで食卓の雰囲気は変更できます。特にテーブルクロスは、食卓の印象をガラリと変えられるアイテムとして便利です。季節に合わせて柄を変えるなど、子どもが「楽しい」と感じる食卓を意識してみましょう。

幅広い食体験が味覚を発達させます。

5~6歳ごろまでにいろいろなものを食べてみて、「おいしいね・甘いね」といった会話を交わすことが大切です。いろいろな食材を食べられるチャンスをなるべく多く用意していきましょう。

好きなものを増やすには？

少しでも食べられたらほめましょう。「ひとくちだけ食べてみて」と声をかけ、食べたなら、「食べられたね😊！」と喜び合うことが大切です。苦手なものを少しでも食べられたら、ほめてあげることを繰り返していたら、子どもは親の視線が自分に向いていることを確認して安心し、好き嫌いがなくなることもあります。