

きゅうしょく 2023年 8月号 だより

8月は、夏祭りや花火など、野外でのイベントが多い月です。夏の暑さでバテないように、体調を万全にし、楽しい夏をお過ごしください。

野菜嫌いを克服! 5つの「魔法の声かけ」

8月31日はや(8)・さ(3)・い(1)の日です。お子様が苦手な食べ物を目の前にした時、「自分は食べられる、できる」という気持ちは自己効力感と呼ばれ、これは行動科学の概念の一つです。自己効力感を高める「5つの魔法の声かけ」をご紹介します。

魔法1. 過去の成功体験

「この前は野菜食べられたよね、食べてみよう!」
「保育園で野菜食べられたって聞いたよ、すごいね」

以前に自分自身ができたことを思い出すことによって、「できる」という気持ちが高まり、チャレンジしてみようという気持ちが高まる



魔法2. 目標設定

「どのくらい食べられるかな?」
「スプーン何杯だったら食べられそう?」

どのくらい食べることが出来るか、子どもが掲げる目標を引き出し、その目標に合わせて提供、実際に食べることで達成感につながる



魔法3. モデリング

「とってもおいしいよ」
(家族も美味しくそうに野菜を食べる)

周囲の人、特に自分が親しみをもっている人の行動を観察し、その行動を学習、模倣する



魔法4. 言語的説得

「〇〇ちゃんなら食べられるよ!」
「大丈夫! 食べてみよう!」

自分に能力があることや、達成の可能性があることを言語で繰り返し説得すること



魔法5. スモールステップ

「一口野菜を食べてみる?」
「半分だけ食べてみようか」

できそうな目標を設定し、成功することによって「できる」という気持ちが高まる



モグちゃんと一緒に学ぼう! 子ども食育



給食だよりのバックナンバーや食育ぬりえなど情報満載!



© 2023 シダックス栄養士会

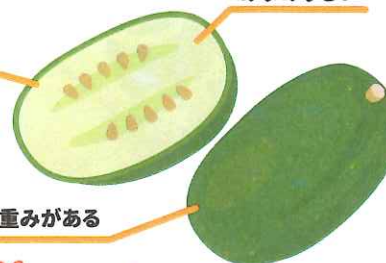
きせつの食べ物探偵団♪ 「とうがん」

選び方

果肉が白い

みずみずしい

ずっしり重みがある



栄養素

カリウム(ナトリウムの排泄を促す)

豆知識

漢字では「冬瓜」と書きますが、夏に美味しい野菜です。皮が厚く、丸のまま冷暗所に保存しておけば、冬までもつことからこの名前がついたといわれています。

つくろう食べようお料理大好き!

とうがんのうすくず煮

材料: 2人分

トウガン	300g(大1/8個)	片栗粉	1.5g(小さじ1/2)
水	150ml	水	7.5g(大さじ1/2)
鶏ガラ出汁(顆粒)	3g(小さじ1)	ゴマ油	適量
酒	8g(大さじ1/2)	卵	25g(1/2個)
醤油	3g(小さじ1/2)	葉ネギ	適量



- 1 トウガンはワタと種を取り除き、皮を厚めにむき、食べやすい大きさに切る
- 2 鍋にトウガンと【調味料A】を入れ、弱火～中火で煮る
- 3 トウガンがやわらかくなり、煮汁が半分減ったら、【水溶性片栗粉B】を入れてとろみをつける
- 4 ゴマ油を回し入れ、溶いた卵を加え、やさしく混ぜる。お皿に盛り、小口切りにした葉ネギを散らす

かんたんおやつ

ミルクきな粉餅

ミルク餅を切り分けたり、きな粉をまぶす作業をお子様にやってもらいましょう。

材料: 4人分

片栗粉	40g
牛乳	200ml(1カップ)
砂糖	18g(大さじ2)
きな粉	12g(大さじ2)
砂糖	9g(大さじ1)



- 1 鍋に片栗粉、牛乳、砂糖の順番に入れ、木べらでよく混ぜる
- 2 1を弱火にかけ、ゆっくり火を通し、固まってきたら焦げ付かないように、鍋の底からしっかり混ぜる
※途中で手を止めてしまうとダマの原因になります。手を止めず混ぜ続けることがポイントです。
- 3 水にぬらしたバットに2を流し入れ、平らにならし、氷水でバットごと冷やし固める
- 4 3をスプーンなどで好きな大きさに切り分け、【材料A】をまぶす
※氷水で冷やさずに、濡らしたスプーン2本を使って丸めても温かいおやつとしてお楽しみいただけます。冷蔵庫で冷やす場合は1時間が目安。長時間冷やすとかわるので、すぐに食べるのがおすすめ! 豆乳でもアレンジできます。

ソラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。お弁当にも活用できるおかずが満載!



公式サイト

© 2023 シダックス栄養士会

(一社)シダックス © 2023

キッズチャレンジクイズ

ピーマンの花はどれでしょう?

