

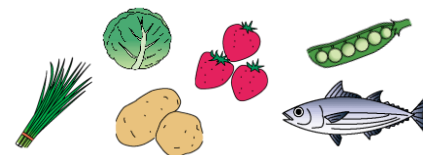


吉備中央町
令和8年 5月号



旬の食材

春キャベツ、新じゃがいも、にら
さやえんどう、グリーンピース
新ごぼう、初ガツオ、いちご



家族で実践！子どもの食事を豊かにするヒント

「食ベムラ」や「好き嫌い」など、食事作りに悩む方もいらっしゃるかと思います。家庭でできる工夫で、**子どもの食欲と笑顔**を引き出し、食事の時間をさらに豊かにしましょう。

《苦手克服のコツ》

子どもの嫌がる**原因（見た目、匂い、食感）**を探り、それに合わせた工夫で抵抗感を減らしましょう。

★見た目を変える

色や形が嫌な場合は、**細かく刻んで**色味を隠し、ハンバーグやオムレツなどに混ぜ込みましょう。



★食感を工夫する

野菜をポタージュやペースト状にしたり、カリッと揚げてみましょう。**食感を変える**ことで、

《楽しく食べる環境づくり》

食に触れる頻度を増やすことが、食べ物への興味と「好き」を育みます。

★お手伝いで参加意識を

買い物、調理（洗う、ちぎる）、配膳など、簡単な作業を**一緒に**行いましょう。



★好きな食べ物を起点に

苦手な食べ物に固執せず、**好きな果物や食べ物を起点**に、関連する食材や似た食感のものに挑戦してみましょう。



今月のおすすめ献立 【春キャベツとパインのサラダ】

<材料>子ども2人分

- | | | |
|-----------|---------|----------|
| ・キャベツ 60g | ・人参 10g | ・サラダ油 1g |
| ・きゅうり 20g | ・酢 4g | |
| ・パイン缶 14g | ・砂糖 3g | |

<作り方>

- ①キャベツはざく切り、きゅうりは半月切り、人参は千切り、パインは水気を切って小さく切る。
- ②キャベツときゅうりは熱湯でさっとゆで、水にとってよく冷ます。
- ③調味料をよく混ぜておく。
- ④水気を切った野菜とパインを調味料で和えて完成。

