

意外と人気メニュー



キャベツのツナレーズンサラダ

<材料>作りやすい量

キャベツ	1/4個
にんじん	1/2本
ツナ	1/2缶
レーズン	10g
Aオリーブオイル	大さじ3
A酢	大さじ2
A食塩	少々

- ①キャベツとにんじんを千切りにする。
- ②①をさっと湯がいて水にさらし、よく絞る。
- ③Aと②とレーズンをボウルに入れて混ぜ合わせる。

*写真ではツナを入れ忘れました。
*かんたん酢を使っても美味しいです。

2024.04

給食だより

令和6年4月1日発行
管理栄養士 佐久川

大きな器で小さく盛って食欲アップ

「食べてもらいたいけど、食欲が無く進まない」という経験は無いでしょうか？食事量の基本は、子の食欲に応じて食べてもらう事です。よく遊んだ日、そうでない日、体調が良い日、そうでない日、いつも同じような食欲があるわけではありません。

しかし、身長と体重の伸びが緩やかであったり、活発に活動できていない等の状況が見られたら、食べやすくするための工夫が必要かもしれません。

子どもが食べ物に対して興味を示さない、またはあまり食べたがらない場合、食事の提供方法を見直すことで解決の糸口が見つかることがあります。具体的には、「**大きめの器に食事をちょこっとだけ盛り付ける**」というシンプルな方法です。

なぜこの方法が有効なのか？
この方法は「少ない」という視覚的なインパクトを利用しています。大きめの器にちょこっと盛り付けることで、「これなら食べられそう」と感じさせ、子どもが食事に取り組むハードルを下げることができます。また、食事を完食した際の達成感を得やすく、次第に食に対するポジティブな印象を育むことにも繋がります。

この方法で、
「食べる時間が短くなった（以前と同じ分量）」
「食事の時間を嫌がらなくなった」
等、食べることにに対する抵抗感が軽減されたという事例があります。

時間や場所も食欲への影響がある

食欲が無い時に気を付けたい点として「時間」もあります。お腹が空いている時間になっているかどうか。前の食事との間隔が短くないか？間食と食事の間が短くなっていないか？お腹が空くタイミングで食事が出てくるのが理想です。

また天気がよければ外に出かけて食べてみるのも良いですよ。食事をタッパーに詰めて公園等でシートを広げて食べる。わが家もたまにやっていますが普段のメニューですが喜んで食べていました。



食欲が無い時は「器を大きくして少ししか入っていないように見せる」、「外で食べる」等提供方法や環境に目を向けてみましょう。



佐久川 大
管理栄養士

質問募集中です！



LINE公式アカウント

かんたんレシピ @kantan_recipe

Instagram