



2025 年度
相愛ひめぎ保育園
(山崎・田中・西田)



好き嫌いは成長の証！？

好き嫌いが出てきたということは、味や形など“違い”を認識できるようになってきたという成長の証でもあります！幼児は成長するとともに味覚が発達していきます。離乳食では何でもよく食べていても、1歳を過ぎると食べる種類が限られてくることがあります。食べ物と初めての出会いを繰り返しながら、少しずつ食べれるようになっていく道筋が大切です。個人差がありますので、焦らずゆっくり時間をかけて好き嫌いが克服できるように見守りましょう♪

苦手なものを好きにする工夫！？

火を通してみよう♪

生野菜より、煮たり、茹でたり焼いたりで挑戦。加熱することで甘みが増すことも。

食べやすくしてみよう♪

やわらかく煮たり、とろみを付けたりして舌触りを良くして、紙切りやすく飲み込みやすいのが◎

形を変えてみよう♪

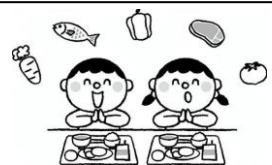
ハートや星型などいつもと形を変えて見た目でも楽しくして、食べてみたいと思う意欲につなげてみよう♪

だしを使ってみよう♪

かつお節・昆布・煮干し・椎茸などのだしを使って、おいしいと感じる素＝「うま味」を利用する。

味付けをかえてみよう♪

こどもが好きなカレー・マヨネーズケチャップなどで味に変化をつけてみよう。



餃子ピザ作りをしました♪



8月末にすみれさんが育てたミニトマトを使って餃子ピザ作りをしました♪餃子の皮にケチャップをぬりぬり～♪ ミニトマト・ベーコン・チーズ・パセリをトッピング♪ ベーコンたっぷりやチーズ山盛りに仕上げていましたよ◎ それぞれが作った生地をホットプレートで焼いてしばらくするといい香りが♡蓋を開けるとチーズがとろーり溶けて「わぁ～」と大喜び。具沢山のピザを大きなお口でパクリ！！とっても簡単においしく楽しくできるのでぜひご家庭でもお子さんと一緒に作ってみてください♪



8月のおすすめレシピ

「小松菜のしらす和え」

＜材料＞ 作りやすい分量

小松菜	1 袋
人参	1/3 本
しらす干し	20 g
醤油	10 g
かつお節	1 袋



＜作り方＞

1. ほうれん草は茹でて食べやすい大きさに切り、水気を絞る。
2. 人参は千切りにして茹で、水気を絞る。しらすもさっと湯通し。
3. 材料をすべて混ぜ、醤油とかつお節を和えたら完成★

