

今月の えほんきゅうしょく



塩焼きそばをパンの中に挟みました。いつもと違う焼きそばの味でしたが、おいしい！と喜んで食べていました(^^)

材料 (2個分)

コッペパン	2個	
焼きそば麺	300g	袋ごと600wで2分加熱しておく
豚肉	100g	
小松菜	30g	1~2cm幅に切る
ヤングコーン	4本	小口切り
玉ねぎ	1/2個	薄切り
人参	1/4個	短冊切り
鶏ガラ	大さじ1	調味料は混ぜ合わせておきます
塩	小さじ1/2	
ごま油	大さじ1	にんにくチューブ 2cm

A

作り方①パンは真ん中に切り込みを入れます。②フライパンに油をひき豚肉を炒めます。火が通ったら、人参・玉ねぎ・ヤングコーンをいれ、しんなりするまで炒めます。小松菜をいれさらに炒めます。焼きそば麺をほぐしながら入れAで味付けをします。パンの中に挟み完成です。



子どもが食べる順番と支援のポイントについて

～食べない・食べるのが遅い、いつ片づけたらいいかについて～

子どもの様子を観察し、食が進まない状態が続いたら片づけてもいいです。

食べられないのに食べなければいけない状態が続くと食べるのが嫌いになることもあります。

食べる順番	支援のポイント
1 好きなものから食べる	好きなものだけでお腹いっぱいにならない
2 食べられそうなものを食べる	見た目を食べられそうなものにすると手を伸ばようにする
3 そのほかの気になるものに触る	あそんでいると思って怒らない
4 まだお腹が空いていたら口に入れる	食べてみたら？の提案は大切ですが強制はしない
5 触っても口につけない・あそぶ・立ち歩く	この様子が見られたら片付ける

子どもは「好きなもの」から手を付けて、まだ食べたいなと思ったら（見た目の判断）食べられそうなもの・興味があるものに手を伸ばそうとします。好きなものばかりでお腹いっぱいになる（脳が満足してしまう）とそれ以外のものを食べなくなります。苦手なものに対しては、好きな感覚から広げていくことがいいです。苦手な感覚のものをいきなり食べられるようにはならないので、慣れることは難しいです。苦手なものを無理に口に入れた→おいしくないと感じる→この食べ物はおいしくない記憶が定着しさけるようになります。子どもの好きな感覚(どんな形状・どんな色・調理方法・温感・食感など)を把握し少しでも苦手なものが好きなものになると嬉しいですね。子どものことを思う家族にとって好き嫌いなく何でも食べ、いろいろな食材を知ってほしい願いもありますが、無理のない範囲で進めていきましょう。