

きゅうしょく だより

2023年
8月号

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
気持ちが起きる



魔法3. モデリング

「とってもおいしいよ」
(家族も美味し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



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4. 言語的説得

「○○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



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
食育めいえなど
情報満載!



© 2023 シダックス栄養士会

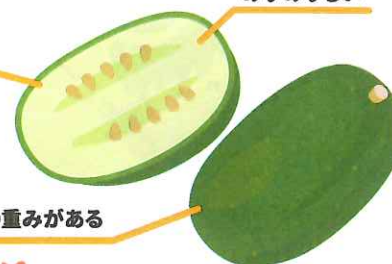
きせつの食べ物探偵団♪ 「とうがん」

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。



きせつの
食べ物で
かんたん
料理

とうがんのうすくず煮

材料: 2人分

とうがん	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、煮汁が半分に減ったら、【水溶き片栗粉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

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)

ミルク餅を切り分けたり、
きな粉をまぶす作業を
お子様にやらせましょう。



- 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。長時間冷やすとかたくなるので、すぐに食べるのがおすすめ!
豆乳でもアレンジできます。

シラレピ

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