



発行日  
平成27年5月7日

### 好き嫌い、どうしたら?

4月からの新学期に、ようやく園児達も慣れてきた様子。そんな中で、「最近好き嫌いが激しくて、嫌いなものは絶対食べてくれません」という相談を保護者の方から頂きました。

食べ物の好き嫌いは、子どもの発達の証拠。いろいろな食品の中から、好きなものを選ぼうとしているのです。

しかし、それをそのまま受け入れて、好きなものだけを食べさせてしまったら、バランスが偏ってしまいます。

嫌いな食品を食べさせるコツは、①環境を整えること、②食べなくても諦めずに出し続けること、です。

子どもは、嫌いな食品を食べたら褒めてもらえた、などの良い経験があると、好き嫌いを乗り越えるきっかけになりやすく、嫌いだと言ったのに諦めずに出し続けられると、「これは聞いてもらえないことなんだ」と理解します。

体調の悪い時の無理強いとは逆効果になることもありますが、子どもの体調や機嫌を見計らい、嫌いな食品を頑張る日、というのがたまにはあってもいいかもしれませんね。



### よもぎの保存方法

先日、園児が摘んだよもぎでクッキングをしました。今回はよもぎの保存方法を紹介します。

材料

よもぎ (買い物用ビニール袋1/3ぐらい)  
重曹 小さじ1 水2リットル

作り方

- ①摘んできたよもぎを水で洗い、他の葉やゴミを取る。
- ②鍋に水を入れ、火をかけ、沸いたら重曹を入れる。
- ③②に①を入れ、茹でる。あまり茹ですぎるとよもぎが溶けたようになってしまうので、さっとでよい。
- ④ざるに上げ、冷めたら水気を切って、50gずつラップで包んで冷凍保存する。
- ⑤使う時は冷凍庫から出して、凍っているうちに包丁でみじん切りにすると、切りやすいし材料にも混ざりやすい。



【よもぎ】ってどんな葉っぱかな?と、参考資料をもとに、鉄塔(西富士道路周辺)に探しに行きました。特徴は、葉の裏が白っぽいこと。『先生、これそう?』と、次々に摘んでくる子どもたち。たちまち袋いっぱいよもぎが集まりました。



図鑑で、確認!!

あっているみたいも、大きくなって、秋になると花が咲くんだね。



『どう?』『おいしい、くさい。。。』『よもぎのにおいだね』

