

ありんに親子保育園

給食だより

苦手な野菜はこうしてみよう！

A black and white line drawing of two children sitting at a table, eating from bowls. The child on the left is holding a spoon and eating. The child on the right is also eating. Above them are various vegetables: a bell pepper, a leafy vegetable, a carrot, a mushroom, and a small round vegetable.

かたい野菜や大きい葉野菜のように噛み切れない食材はうまく食べられず、その野菜が嫌いになる事もあります。小さめに切るなど、切り方も工夫しましょう。大人も一緒に楽しい食体験を重ね、食べられることで次第においしく食べられるようになっていきます。気長に見守っていきましょう。