



食育だより 7月号

元村保育園 令和6年6月28日発行



梅雨が明けると夏本番となり、水遊びを楽しめる季節になります。暑い時期になるので、こまめに水分補給をしましょう。また、食欲が落ちやすい時期でもあります。食事に具たくさん汁物を取り入れて、水分と塩分を十分に取って夏バテ予防に努めましょう。

子どもの好き嫌いについて

甘味、うま味、塩味⇒



酸味、苦味⇒



人間は食べ物を食べたとき、舌にある味蕾^{みらい}で味を感知し、食べ物の味を感じます。

これを「味覚」といいます。味覚には5種類あり、それぞれ違うサインをもっています。

味覚のサイン

○甘味 …エネルギー

○塩味 …ミネラル

○酸味 …腐ったもの、未熟なもの

○苦味 …毒

○うま味 …タンパク質

酸味や苦味は本能的に避けたい味、反対にエネルギーやタンパク質を多く含む食べ物に多い甘味や塩味、うま味は本能的に子どもが好きな味付けなのです。子どもは味に敏感^{みらい}(味蕾が大人の約3倍!)なため、子どもに好き嫌いがあることは“ごく自然なこと”とも言えます。

好き嫌い・偏食・食べムラ 食事のお悩み解決法 ～環境編～

Q 偏食で困っています



- A**
- 親子で同じものを、一緒にタイミングで食べる。
例)「せーの！」パクッ！モグモグ…
 - 苦手なものでも、食卓に並べる。
 - ごはん汁物を混ぜて食べる子には、「ごはん汁物を順番に食べて、口の中で混ぜて食べるとおいしいよ！」と伝える。

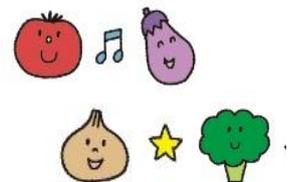
Q 食べムラは、どうすればいい?

- A**
- 落ち着いて食事ができる環境を整える。
(テレビを消す、おもちゃを片づける など…)
 - 食べムラも子どもの成長のひとつ!と
こだわり過ぎないようにする。
(親子ともに楽しい食事時間にするため)



Q 好き嫌いを減らすには?

- A**
- 野菜をプランターや畑で育てて収穫!採れたて野菜と一緒に食べる。
 - 苦手な食べ物に触れる、匂いを嗅ぐなど興味をもてるようにする。
 - 小さく切って食材を見せ、食べられた時にはたくさん褒める。
少しずつ大きくしたり、量を増やしながら食べられた自信をもたせる。
 - 料理や配膳など食事の準備の手伝いをしてもらう。
 - 大人がおいしそうに食べる姿を見せて、食べようとする気持ちを引き出す。



おしらせ 来月は食事の解決法 第2弾!～調理方法・レシピ編～ を掲載する予定です。お楽しみに♪

7月の旬の食材

あじ・かじき・うなぎ・絹さや・ズッキーニ・夕顔・モロヘイヤ・トマト・枝豆・オクラ・ゴーヤ・メロン・すいか など