



食育だより 7月号

巣子保育園 令和6年6月28日発行



いよいよ夏本番となり、水遊びを楽しめる季節になりました。暑い時期になるのでこまめに少量ずつの水分補給を心がけましょう。また、食欲が落ちやすい時期でもあるので、食事に具沢山の汁物を取り入れて、水分と塩分を十分に取り、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⇒



自然界の甘味はエネルギー、旨味はタンパク質、塩味はミネラル、酸味は腐敗、苦みは毒と本能的に認識されます。子どもは味蕾（味を感じる器官）が発達し、味に敏感なため、苦みや酸味を感じる野菜が苦手になります。また、人間は新しいものに恐れや不安を感じる事があり、初めての食品には怖さを感じることから、目新しい食品を口にしないこともあるようです。「おいしい」「食べられる」は経験で培われます。

環境編 好き嫌い・偏食・食べムラ 食事のお悩み解決法

Q 偏食で困っています



- A**
- ・親子で同じものを同じ量で、一緒にタイミングで食べてみる。
 - 例)「いっせーの！」パクッ！モグモグ…
 - ・苦手なものでも食卓に並べてみる。
 - ・ごはん汁物を混ぜて食べる子には、「ごはん汁物をかわりばんこに食べて、口の中で混ぜて食べると美味しいよ！」と伝えてみる。

Q 食べムラは、どうすればいい？

- A**
- ・落ち着いて食事が出来る環境に整えてみる。(テレビを消す、おもちゃを片付ける)
 - ・成長する時期によって食べムラが強い時期もある。あえて、こだわり過ぎないようにする。
-  (互いに気持ちの良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を通して食の興味に繋げてみる。
 - ・苦手な食べ物を触ってみる。匂いを嗅いでみるなど興味をもたせるところから始めてみる。
 - ・小さく切って食べさせてみて、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、量を増やしたりしていき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いながら、自分で作った喜び、人のために役に立った喜びを体験させていく。
 - ・大人が美味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してみる。
 - ・「苦手だから残してもいい？」と子どもから話せる関係を作る。そして、「一口食べてみる？」と声をかけてみて食べられたらオーバーリアクションで褒めてみる。

おひせ 来月は第2弾として調理に関する内容(調理方法・レシピ等)を掲載する予定です。お楽しみに♪

暑い時期に欠かせない！水分補給のポイント

- ① 1回の水分量は50~100mlくらい
- ② 水分補給はこまめに行いましょう
例)・起床時 ・ご飯やおやつ時
・昼寝前 ・散歩や外遊びの前後
・入浴後 など
- ③ これからが旬の  スイカもおすすめです(92%が水分。低カロリー、ビタミンA、C、B6も豊富)



甘い飲み物の摂りすぎに注意！

甘いジュースやスポーツドリンクには糖分が多く含まれています。飲みすぎるとかえって喉が渇き、虫歯や肥満のリスクに繋がります。糖分ゼロの麦茶か水を飲みましょう。

ジュースは量を決め、スポーツドリンクは緊急時の水分補給手段として考えましょう。

