



食育だより 7月号

鶺鴒保育園 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ね。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⇒



甘味、うま味、塩味は生きるために必要な食材に含まれることが多く、本能的に好まれる味です。酸味、苦みは腐った味、毒の味と認識され、本能的に危険を感じる味です。子どもは味を感じる器官が発達し、味に敏感なため、苦みや酸味がある野菜を苦手と感じることがあるようです。「おいしい」「食べられる」は経験によって培われるので、味覚の許容範囲が広がると徐々に食べられるようになっていきます。

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**
- 落ち着いて食事ができる環境を整えてみる。
(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。
(互いに楽しい食事の時間に)



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、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。

おいせ 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♪

7月のチャレンジは『できることから始めようSDGs月間』

食品ロスを減らす、モノを大切に使う。まだ使えるものはリメイク、リサイクルするなど、自分たちのできることから取り組んで行きましょう!

大人は…
必要な量だけ買う



親子で…
食べられる量をよそう

家族で…
リメイクメニューで食べきる!

