



# 食育だより 7月号

ふうりん保育園 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。今年も暑さが厳しくなりそうですのでこまめに水分補給をしていきましょう。また、食欲が落ちやすい時期でもあるので、具沢山の汁物で水分と塩分を摂りながら夏バテ予防にも努めましょう。

## 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 落ち着いて食事ができ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。

### おしらせ

来月は食事のお悩み解決法・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♪

### たくさん穫れるといいな♪

### 畑の野菜の収穫・クッキング



今年も地域の方からお借りしている畑でたくさんの野菜を育てています。(茄子、ピーマン、トマト、じゃが芋、枝豆) 天気のよい日が続き梅雨入りもしたことでグングン大きく生長し、収穫できる日も間近になってきました。どんな調理法、味付けで食べるかを子ども達と一緒に考えながら新鮮な野菜を楽しく、おいしく食べていきたいと思ひます。



### 今日の味噌汁はどんな味？味噌汁クッキング

今年度は各クラスで味噌汁クッキングを行います。3歳以上児は【だしの種類、具材、味噌の種類】を自分達で選び、色々な味の味噌汁を作ります。

☆だし→煮干し、カツオ節、昆布

☆具材→旬の野菜やきのこ、海藻など

☆味噌→白味噌、赤味噌、八丁味噌など

組み合わせによって色々な味噌汁が出来上がるおもしろさを子ども達と楽しみながら、野菜や発酵食品を摂ることで健康な体作りができるよう取り組んでいきたいと思ひます。

