食育だより

令和５年　秋号
しみず保育園

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。旬の食材を使ったバランスのよい食事で栄養を十分にとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

チャレンジ！食育

子どもと一緒にお買い物

子どもを連れての買い物は大変な時もありますが、実は食育のチャンスでもあります。時間のある週末などには一緒に買い物に行き、食に対する興味・関心を育てましょう。

丸ごとの野菜を見る

「○○ちゃんが好きなブロッコリーだよ」「かぼちゃって、こんなに大きいんだね」などと話しながら、丸ごとの野菜を観察します。

食べ物の名前を知る

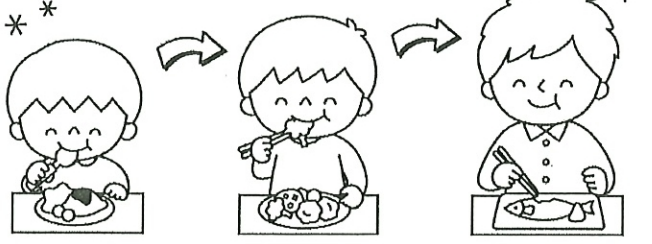
お店には、子どもにとって目新しいものがたくさん。「これなあに？」には、ぜひ答えて、食についての会話を広げましょう。

子どもに選んでもらう

「好きなトマトは、どれ？」「レタスとキャベツ、どちらを買おうかな？」などと尋ね、子どもに選んでもらいましょう。自分で選ぶことで、食べる意欲につながります。

どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。



ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンＡを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。