食育だより

令和８年　春号
しみず保育園

新年度が始まって１か月が過ぎ、子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようです。
ゴールデンウィーク明けは、疲れが出やすい時期でもあるので、ゆったりとした雰囲気の中で楽しく食事ができるよう配慮していきたいと思います。

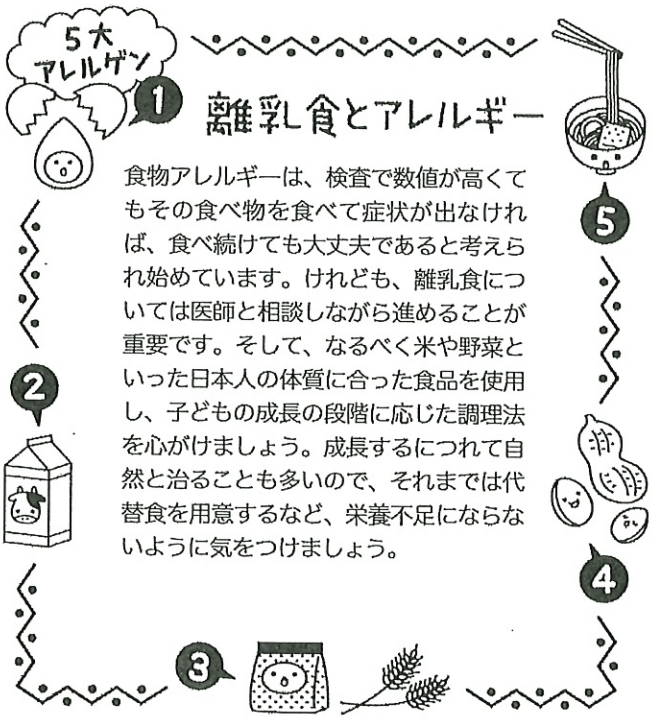
朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、３食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につき、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



5大アレルゲン ① 離乳食とアレルギー

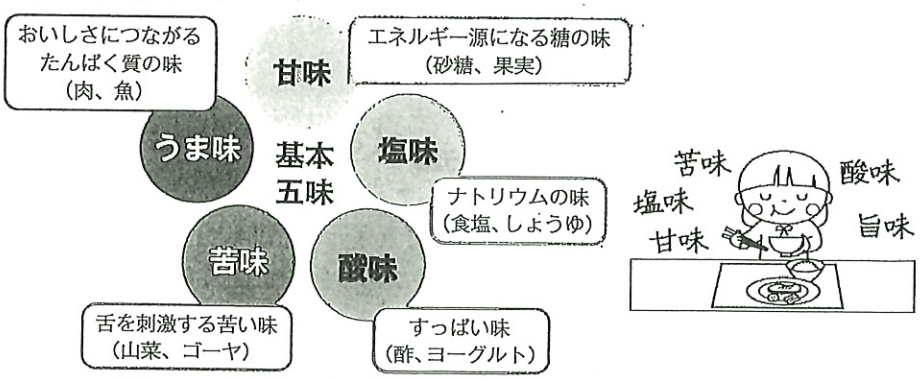
食物アレルギーは、検査で数値が高くてもその食べ物を食べて症状が出なければ、食べ続けても大丈夫であると考えられ始めています。けれども、離乳食については医師と相談しながら進めることが重要です。そして、なるべく米や野菜といった日本人の体質に合った食品を使用し、子どもの成長の段階に応じた調理法を心がけましょう。成長するにつれて自然と治ることも多いので、それまでは代替食を用意するなど、栄養不足にならないように気をつけましょう。



味わう力（味覚）を育てよう！

食べ物の味を識別するのは味覚の働きです。味覚はおもに舌の上にある味蕾(みらい)で感じます。実は、食べ物をおいしいと感じるかどうかは、これまでに食べた味の記憶が頼りになります。そのため離乳期からさまざまな味を経験し、味覚の幅を広げていくことが大切です。

味の基本は、甘味、うま味、塩味、酸味、苦味です。酸味や苦味が苦手な子もいますが、経験を重ねることで食べられるようになっていきますので、いろいろな味付けにチャレンジしてみましょう。



お願い

暑くなってくると、おしぼりや箸箱、水筒のパッキンなどが汚れやすくなりますので、こまめにチェックをお願いします。