



給食だより

北平田保育園 平成30年2月26日 №.11



まだ寒い日が続きます。かぜやインフルエンザに負けず元気に過ごすには、食事が大切です。バランスよくいろいろものを食べるようにしましょう。



五感で味わう食事していますか？

みる
あじわう
きかく
さわる
きく

みんなでご飯を食べると、とてもおいしいですね。でもおいしさを味わうのは、口だけではないことを知っていますか？他に、どこで「味わう」のか考えてみましょう。

★台所の「音」が聞こえますか？



水の流れる音がしていますか？「ジャー・ジャー・ジャー」

まな板と包丁を使っていますか？「トン・トン・トン」

…食材を洗ったり、切ったり・煮炊きする「音」がしていますか？

★台所から「匂い」がただよっていますか？



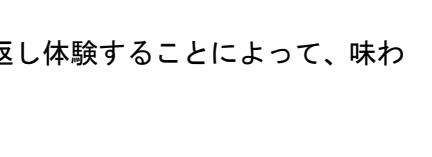
湯気がたってき、ふたを開けると、ブーンとおいしそうな「におい」。

…台所で、いろいろな「におい」がしていますか？

食事ができるまでの「音」や「におい」に触れ、子どもの五感は育ちます。食事の時間を、ワクワクしながら待つ…。その間、体の中で消化酵素（唾液）が分泌され、消化しやすい状態になってきます。



★味覚は「体験」が育てます！



食事を通し、食材に触れ、色、形、におい、音の感覚を受け止めて、繰り返し体験することによって、味わう感覚が育ちます。

まずは食事作りに参加させ、五感を育てましょう◎

おいしさを味わう感覚は 一緒に作ることからスタートです！

●何でも食べられるようになるには？

- ①子どもの食べやすい調理の工夫
- ②楽しい食事の環境設定 など



子ども主体の食事について、大人側の見直し改善が必要でしょう。特に幼児期において、家庭の食事・給食を介して、食べ物の素材に触れ、色、形、においの感覚を受け止めて味覚の体験学習を繰り返すことは、味覚のレパートリーを広げるためにも欠かせません。

我が家の食事状況（環境、条件）から子どもが自分にとってよい選択をするような「食育のあり方」を検討してみましょう。

お別れ会

3月13日はお別れ会です。年長さんがメニューを考えてくれました(^^♪

メニュー（いなり寿し・のり巻き・五目卵焼き・菜の花和え・沢煮碗・フルーツゼリー）