

10月 給食だより



暑さも落ち着き、過ごしやすい日々が多くなってきました。10月に入り、秋の味覚がたくさん楽しめる季節になりました。保育園でも、秋の味覚を使ったさつまいもやきのこなど旬の食材を使ったメニューを提供しています。子どもの頃から食べ物の旬を知り、多くの食材に触れ合うことで豊かな感性や味覚形成を育みます。保育園では、子どもが将来に渡って健康的な食生活が出来る土台作りにつながるような献立作りをしていきたいと思ひます。

～子どもの好き嫌いはなぜ起こる？～

子どもに苦手な食べ物が多いと栄養不足が心配になったり、何を作ったらよいのかわからなくなったり、時にはイライラしてしまったりしてしまいますよね。味覚には、基本五味といって「苦味」「酸味」「甘味」「塩味」「旨味」があり、人には苦手とする味わいが本能的に備わっています。苦味＝毒、酸味＝腐敗と認識するため、このふたつの味が苦手な子どもが多いのです。中でも、苦味は感知しやすいため、幼いうちはとくに敏感です。ひと言で「好き嫌い」と言っても、子どもの味覚が苦手な味を受け入れられる所まで成長していないために、食べられないという可能性も考えられます。本能的な「好き嫌い」は色々な味を経験し、味覚が成長することで嗜好に変化がおきます。大人になって食べられるようになったというのがそれです。逆に、今まで食べていたのに食べなくなったという経験はありませんか？それは、個人の感性による好き嫌いが幼児期から始まり、はっきり意思表示するようになるから起きます。

嫌いを好きに変えていくためには・・・

- 苦手な食べ物を見たり触れたりする機会を作り、苦手意識を薄くしていきましょう
- 味付けや形、調理方法を変えてみて、期間をあけて出してみましょう
- その食材に対するマイナスのイメージを、楽しいもの（プラス）に変えるような経験をさせましょう
- 大人が美味しそうに食べる姿を見せたり、食べられたら褒めてあげましょう
- 大人が無意識のうちに「これ嫌いだよね」という刷り込みをしないようにしましょう

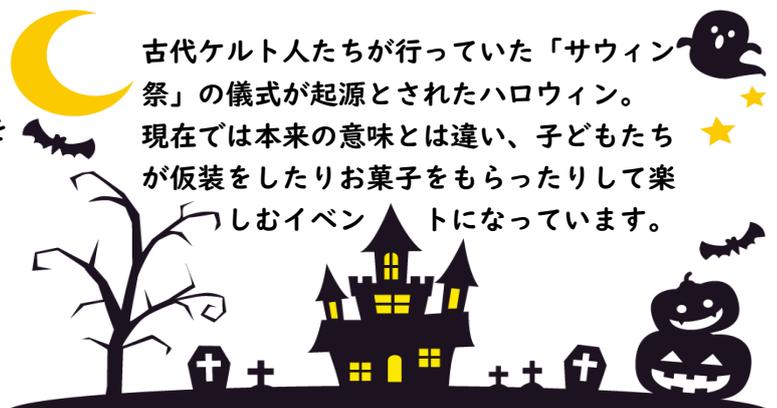


子どもの好き嫌い克服には時間がかかります。好き嫌いがあっても、他のもので栄養不足は補えます。自分の感じ方と他者の感じ方が違うことを理解し、子どもには「好きな食べ物が増えるともっと楽しく豊かな時間が過ごせるようになるんだよ」と伝えてみてはいかがでしょうか？

「ご飯の健康効果」

新米が収穫され、お米がおいしい季節がやってきました。お米は8割が炭水化物なので、体を動かすエネルギー源になります。最近では、お米が離れが加速しています。自給率の低下や農業が衰退しないように、お米を食べましょう。

- ・ 粒食なので、よく噛むため脳への刺激になる
- ・ 消化吸収が緩やかで、腹持ちが良い
- ・ 和洋中どんなおかずにも合う



古代ケルト人たちが行っていた「サウィン祭」の儀式が起源とされたハロウィン。現在では本来の意味とは違い、子どもたちが仮装をしたりお菓子をもらったりして楽しむイベントになっています。

