



給食便り 10月号



令和3年10月 志村さかした保育園

朝晩涼しい日が増え、過ごしやすい陽気が続いています。食欲の秋、実りの秋になりました。旬の食材をたくさん食べ、たくさん体を動かし、毎日元気に過ごしましょう。

食べ物への関心を高めましょう！

乳幼児期は、好き嫌いの多い時期ですが、身近にある食べ物は、成長と共に少しずつ抵抗がなくなり受け入れられるようになることがよくあります。また、食べ物に関わる様々な体験は子どもたちの食べる意欲を育てます。いろいろな形・色・においがある食べ物は、子どもにとって魅力的なものです。子どもの成長、興味・関心に合わせて子どもと一緒に食を楽しみましょう。

関心を高めるために



① 子どもが苦手な食材も食卓にのせる

「食べなさい」と強制するよりも、「視覚的な刺激」の方が効果的だと言われています。いつも視界に入るところにある食べ物を好きになる現象は、「単純接触効果」のひとつです。ただ単に食べ物を見るところという「視覚的な刺激」に繰り返し触れているだけで、好意的な態度が作られると言われています。子どもは初めて食べるものに対して恐怖心を持つものですが、日頃から身近にあることで抵抗感が減り、それが好き嫌いを防ぐ、減らすことにつながります。

② 子どもと一緒に買い物に行く

好奇心旺盛な子どもは色とりどりの野菜や、大きさ・形・色が違う魚に興味津々です。また、季節によってお店に並ぶ食材も様々であり、旬を感じる事が出来ます。子どもと一緒に食べ物について話をしながら買い物をして下さい。

③ 食事作りに参加する

何を食べるか考えることから、食事の準備、片づけまで子どもの成長に合わせて楽しんで食事作りに参加して下さい。



乳児	お手伝い開始期	安心安全なお手伝いから始めましょう	葉物野菜をちぎる きのこをほぐす
3~4歳	チャレンジ期	実践的なお手伝いにもチャレンジしてみましょう	野菜を洗う、皮をむく 食具や食器を並べる ドレッシングを混ぜる 食後に食器を運ぶ
5~6歳	発達期	大人と一緒に調理器具を使ってみましょう 調理の工程全体に参加してみましょう	大人と一緒に皮むきピーラー、包丁、まな板を使って食材を切る 食材を焼いたり、炒める お皿を洗う