

食育だより No. 11

2020年2月1日 みなみひの保育園

寒さが一段と増してきて、雪の便りも聞かれる2月です。2月は節分もあります。節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので毎日の食事では、栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

おいしく食べると「味覚」が育つ



舌で感じるおいしさには、「甘み」「うまみ」「塩味」「酸味」「苦味」の5つがあります。人間はもともと、エネルギー源になる「甘み」タンパク質を感じる「うまみ」生命にとって重要なナトリウムを含む「塩味」の3つを好みます。酸味や苦みは、「腐っている」「熟していない」「毒がある」ことを示すため、本能的に好まれない味。子どもは味の経験が少ないので、それらを「まずい」「きらい」と評価しがちです。でも、多くの味を経験させて、味覚の領域を広げていってあげると、酸味や苦みも少しずつ「おいしい」と思えるようになります。味覚を育てるには、食べるときの雰囲気づくりも大事。食事は舌だけで味わうものではありません。彩や、見た目、香り、食感など…。子どもにとって苦手な味も、五感が刺激されることで「食べてみようかな」「意外とおいしかった」といった経験ができ、食事を味わう力が育っていきます。今、日本の食卓風景は、驚くほど多様性がありません。食に多様性のない家庭で育てば、それが普通になってしまうので、豊かな食事の風景が浮かばなくなってしまいます。それまで家庭で経験してきた食事が、その子がイメージする食事のすべて。それは、よくも悪くも、一生の食習慣に影響します。楽しく、おいしく食卓を囲めば、それは暖かい記憶としていつまでも心に残ります。



たんぼぼ組がラディッシュの収穫をし、クッキングを行いました。メニューは「ラディッシュピクルス」です。夏野菜の収穫経験もあり、どのお子さんも期待を寄せていました。調味料は「酢」と「砂糖」素材の味を活かしてシンプルな味付けにと調理の先生と決めました。ビニール袋に材料を入れ、一人ずつ手で揉んでみました。少しずつ薄ピンク色に変化する様子やだんだんと柔らかくなる感覚も手から感じとれたようです。お酢のにおいをかいで「つ〜ん」としたり、甘酸っぱい香りに笑顔があふれていました。先生たちにも食べてほしいと配りに行き誇らしげな表情の子ども達でした。クッキングを通して感性の育ちを見ることの出来た活動でした。

今月のお誕生日メニュー

- ・照り焼きサンド おやつ
- ・フレンチサラダ ・マーブルクッキー
- ・カリフラワーポタージュ
- ・いよかん

