

# 食育だより No. 7

2020年10月1日 みなみひの保育園

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



## 幼児期の食事のマナー

幼児期の食事は単に栄養を摂取するだけではありません。食事を通して、食べる楽しさやマナーを学ぶことも大切な目的のひとつ。食事の内容だけでなく、マナーについても考えていきましょう。1～3歳までの子どもは食事中に遊ぶ、食べない、こぼす、汚すといったことは当たり前のこと。食事のたびに「こぼさないで」「早く食べなさい」など小言の場になってしまえば、食事自体が苦手になってしまうことも。しつけも大切ですが、まずは子どもが楽しんで食事できるようにマナーを教えていきましょう。子どもの頃に学んだ食事の仕方は、大人になってからの食生活に大きな影響を与えます。きちんとした食習慣で育った子どもは、食生活を自分で管理し、生活習慣病になりにくいと言われています。また、子どもは大人の食事をみてマナーを学びます。家族で食卓を囲み、大人がマナーを守って食事をする姿を見せましょう。



## 食育活動

9月は、ひまわり組が栽培していたグリーンカーテンにゴーヤの実がなりました。実をつけると「食べてみたい!」と子どもたちの一言。調理室へ相談して調理してもらえることになりました。当日、みんなが見守る中、保育士がゴーヤを収穫し、調理室へ届け、その後出来上がったゴーヤチップスが届けました。食べてみると「苦いからいやだ・・・」とゴーヤならではの独特の苦みを味わうことができました。嫌がる子どももいましたが、中には「苦いけどもっと食べたい!」と言っていた子どももいて初めて口にするゴーヤの味を感じて楽しむことができました。



### 今月のお誕生日メニュー

- ごはん                      おやつ
- 鶏肉甘辛きのこ      • 牛乳
- かぼちゃの胡麻和え • 二色ケーキ〈紫芋〉
- みそ汁
- 柿

