

# 食育だより no.7

2022年10月吉日 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見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。



## ピーマンをたくさん収穫できました！

9月の初めにすみれ組で育てていたピーマンがたくさん実っていたのでみんなで収穫をしました。緑や赤、混ざった不思議な色など様々な形がありました。「緑のピーマンは苦いけど、赤いピーマンは辛いんじゃないかな」など食べる前から友達と予想している子ども達でした。今年度の野菜栽培は暑さの影響から枯れてしまった野菜もありましたが、子ども達は毎日水やりをしながら生長を楽しみにする姿がありました。野菜栽培を通してより野菜を身近に感じる事ができたのではないかと思います。



### 今月のお誕生日メニュー

- くりごはん                      おやつ
- コロッケ                          • 牛乳
- しめじとブロッコリーペンネ • さつまいもモンブラン
- すまし汁
- 柿

