

# 食育だより



平成30年10月1日  
新川崎みらいのそら保育園

実りの秋・食欲の秋です。子どもたちの食欲も増える時期です。旬（10月は、お米・さんま・生鮭・さつまいも・里芋・きのこ類・ブロッコリー・ぶどう・柿・りんごなど）を味わうことは、子どもの味覚形成にとっても大切なことです。食卓の旬の食べ物を話題に、おいしく楽しい時間が過ごせると良いですね。

## 楽しい食卓を心がけていますか？



楽しい食卓を心がけて、食事中に会話をしていますか？食卓は食べるだけの場ではありません。家族みんながそろって笑顔で料理を囲む場所です。食事中の適度な会話は、早食いを防止し、消化を促してくれます。毎日の食卓では、大人の言葉づかいや表情、マナーなどのふるまいも子どもの人格形成に影響を与えています。豪華な食事でなくても愛情あふれる料理や声かけから、家族間のコミュニケーションが生まれます。

## 食卓を通して育まれること

### 【食べる行為を獲得します】

食べ物を見て、匂いを感じ、手で触り、口の中で感じ、味わうという五感を刺激し、これらの体験を繰り返すことで、食べるという行為を獲得していきます。家族で食卓を囲みながら、「この野菜を噛むと、どのような音が聞こえるかな？」「このおかずはどんな匂いがするかな？」などと、会話を楽しみ五感を刺激してみませんか？

### 【食べられる食材を増やしましょう】

子どもは初めて食べる物に対しては、「食べたことがないから嫌い」といういわゆる“新奇性恐怖”からくる“食わず嫌い”になることがあります。しかし、その時、一緒に食卓を囲む人が「ああ、おいしい！」と言って食べて見せてあげることで、恐怖心が薄らぎ、食べてみようかなという気持ちが生まれます。

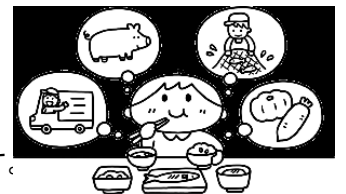


### 【望ましい食習慣の基礎づくりをします】

大人の姿をみて、食事中の姿勢、食具の扱い方などを自然に知って、日々の食卓を通して望ましい食習慣の基礎を身につけていきます。乳幼児期は、好き嫌いや遊び食べなどの食行動が多い時期ですが、ゆったりとした気持ちで見守り、周りの大人がお手本となるように心がけましょう。思いやりと笑顔がたくさんある食卓はよい食習慣が身につきます。

### 【食べ物の恵みに感謝する気持ちを育みます】

食べる前に「いただきます」。食べ終わったら「ごちそうさま」。それは、たくさんの命をいただくことへの〈ありがとう〉の気持ちと、毎日のごはんが、食卓に並ぶまでに関わった、たくさんの人々への〈ありがとう〉の気持ちを表す言葉です。そんな感謝の気持ちを小さいころから大切にしたいですね。



### 【さんま蒲焼風】

<材料>	<作り方>
さんま 40g	1.小麦粉を秋刀魚にまぶす。
小麦粉 3g	2.フライパンに油を熱し秋刀魚を焼く。
サラダ油 4g	適宜蓋をし、中まで火を通す。
だし汁 13g	3.焼いている間にタレの材料を混ぜておく。
砂糖 2g	4.秋刀魚に火が通ったらタレを回しかけて
醤油 2g	焦げないようにフライパンをゆすり絡める。

今月はハロウィンがあります。  
ハロウィンを少しでも感じて欲しく、  
クッキーをかぼちゃの形などに  
しようと考えています。