



# 10月 給食だよ!



2019年10月配布

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物の美味しい季節でもありますね。子どものころから食べ物の匂を知り、匂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事です。また、秋は食欲もぐんとアップ!する時期なので、子ども達の好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。

## 苦手な食べ物にチャレンジ!



### ●大人と一緒に楽しく、ゆっくりと食べよう!

周りの大人が美味しく楽しく食べているのを見ることが、子どもは自然と食べ物や食事に興味を持ちます。また、ゆっくりとよく噛んで食べることで、味の奥行きや広がりを感じ、会話も弾んでとても豊かで幸せな気持ちになれます。

### ●何度も食べてみよう!

人と何度も会ううちにその人の良さが分かるように、食べ物の良さも、何度も口にしてみることで分かってきます。一度食べなかったからといって全く食べなくなるのではなく、調理や食べ合わせの工夫もしながら、食べてみようという前向きな気持ちを持てるようにしましょう。



## どうやって味覚は作られる?

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。

薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。

また、苦味や酸味は、経験をつむ事でだんだんと好むようになる味です。味覚が形成されゆく今(0~6歳)の時期に、いろいろな素材と味に慣れて、幅を広げていくことがとても重要です。

幅広い多くの味の体験と、「楽しい!」「嬉しい!」という経験の積み重ねが「おいしい!」の感覚を作っていくのです。

## 目に良い食べ物は?

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に! 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)

## 給食室よ!

秋は美味しい魚が出そろいます!!

保育園では、魚の日に、魚の写真を展示しています。普段は切身で食べている魚も、丸々の魚を見ると、顔や姿形に興味を持ち、「口があるね」「色がキラキラしてるよ」と、気づいた事を言葉にして教えてくれます。命の大切さや、魚をもっと好きになってもらえるきっかけ作りになれば、と思っています。

