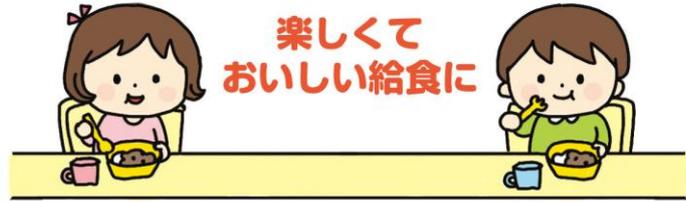


食育だより



朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!

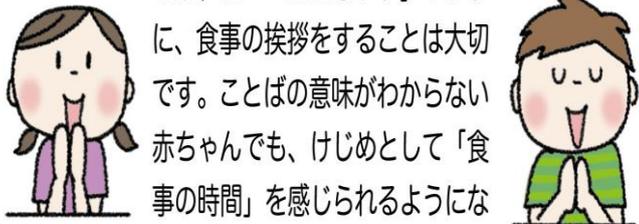


楽しくておいしい給食に

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント

- 旬の食材を使う
- 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- だしから、すべて手作りにする
- 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする



「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



おままごとから学ぶ

子どもは本物が大好きです。使わなくなったしゃもじやフライ返しといった調理器具を、砂場など外あそび用のおもちゃにすると、葉っぱや木の実を食べ物に見立ててお料理作りが始まることもあります。お部屋でも、エプロンや三角きんを身につけて、おままごと用のおもちゃの野菜を切ったり、フライパンで炒めたり…子どもは家庭での台所のようすをよ〜く観察しています。おままごとのイメージは台所に立つお母さんの姿なのですね。



「おいしさを味う」

1. 食べる事は人間の体と心作り

”食”という字は、人を良くすると書きます。まさに、飽食の時代の現代、子供達は毎日の食生活の中で、”人が良く”なるような食べ方を学習しているのでしょうか。このような環境の中で、子供の食生活をいかに健康的に演出するのか、まさに、大人の意識にかかっているといえるでしょう。

発育・発達してゆく子供達に、「食とは何か」という基本的な知識と常識をいかに伝えるかが、私達の

大切な役割だと思えます。唯一、人には食べることの学習ができます。まず、私達保育者、保護者が、”食事は子供が自立を獲得してゆくプロセスである”といった視点に立ち、食べることが人間の体と心を作るのだということ、子供達にきちんと伝えたいものです。そのうえで、食事を美味しく味わうための学習方法や、食事を楽しむ方法を検索していきたいと思えます。

2. 子供の食に携わる者の心構え

「今日は何だろう?」と、食事を作っているにおい、食器をそろえる音で子供達は食事の時間が近いことを知りワクワク期待しながら待ちます。

食べ物の味は、食品に含まれる成分に影響されることはいまでもありませんが、味わうという感覚は、化学的に分析された甘味・酸味・塩味・苦味・旨味(=五原味)などの呈味成分である味覚をベースに、においと味といった科学的要因や、硬さと味、温度と味などの物理的要因、色彩と味、音と味などの心理的要因が、相互にからみ合って生じるものです。

おいしさを味わうためには、感覚的な要因と環境的な要因が融合しなければ成り立たないことがよくわかります。子供達の生活の流れを見据えて、年齢に見合ったふさわしい味わいを追求し続けることが肝要です。

同じ食べ物ものや飲み物でも、大人と子供のおいしさ温度は違います。また、幼児期は味覚学習の過渡期でもあり、早く覚える味(甘味、塩味、旨味)もあり、覚えられない味もあります。

「この子は食べない」「野菜を食べない」「魚を食べない」と悩むより、子供の食をサポートする私達が一緒に食べて行動を共有し、ストレートに感情豊かに表現することが、味覚の幅を広げ、美味しく味わえる行為に育っていくのではないかと思います。

食に携わる者の心構えとして、今、子供達が到達している点、もう少し努力したらできる点、これをみすえて、個々の子供達の発達の視点で、味覚の学習やおいしさを味わえる感性を育てなければなりません。

