

10月 給食だより



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!



周りの大人が美味しく楽しく食べているのを見 ることで、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。













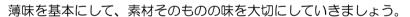






子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されてい きます。





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)





給食室より

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。





