



# きゅうしょくだより

令和4年 5月号  
南水元いろは保育園

入園、進級から1ヶ月がたとうとしています。それぞれ環境が変わり、緊張していた子どもたちも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。慣れてきたと同時に、疲れも出てくる頃です。生活リズムが乱れると体調も崩しやすいので、規則正しい生活を心がけましょう。

## こどもの好き嫌い、どうしたらいい？

### 1. 味覚の未発達

野菜の苦みや酸味は本能的に嫌う味のため、繰り返し学習で食べられるようになります。

### 2. 経験不足による食わず嫌い

大人がおいしく食べる様子を見せるのも効果的です。

### 3. 嫌な経験が残っている

嘔吐などの嫌な経験の記憶が原因になることがあります。

### 4. うまく咀嚼が出来ずに苦手意識を持つ

咀嚼機能に合う食事にしましょう。



食品を好んで食べられるようになることは、言葉の発達と同じように、学習発達現象です。子どもの頃食べられなかったものが今は食べられるようになっている経験がある保護者の方もいるのではないのでしょうか。

生まれた時には、お乳やミルクだけだった赤ちゃんがいろいろな食材を食べられるようになるには、食品との初めての出会いを繰り返しながら少しずつ食べられるようになっていく道筋が大切です。

「この子はこれが嫌い」ではなく、「まだ食べられるようになっていない」と考え、あまり好きではないものを少しでも食べられたときは、たくさん褒めてあげてください。

## 食育のおはなし

4月に業者さんから春キャベツをいただいたので、しずく組のおともだちにキャベツをちぎってもらいました。初めての食育ということもあり、最初は緊張した面持ちでなかなかキャベツに触れられない子もいましたが、大きなキャベツをつんつんしたり、持ち上げたりしていくうちに緊張もほぐれていきました。キャベツを細かくちぎる子や、固い芯の部分をパキッと折る子まで…！みんなとても上手にキャベツをちぎることができました☆多お給食の時もサラダにキャベツが入っていることを教えてくれました。



感染状況等を見ながら各クラスでも夏野菜などの旬の食材に触れ、食への興味を持ってもらい食事の時間が楽しくなっていくような取り組みを行っていきたいと思いますので楽しみにしてください！



## なんのおやさいのはっぱかわかるかな？

ヒント ①おれんじいろのやさいだよ  
②うさぎさんが好きなやさいだよ



こたえはきゅうしょくのせんせいにきいてね。

