

きゅうしょくだより

2021年9月
さくらんぼ保育園



まだまだ暑い日が続いていますが、朝晩は涼しくなり秋を感じさせる季節になってきました。寒暖差により体調を崩しやすいので、体調管理には気を付けていきたいですね。9月も残暑が続きますが、体調に気をつけながらしっかり食べて元気に過ごしましょう！

好き嫌いを克服するには？

子どもは好き嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で大人よりも味覚を感じやすいからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。

《好き嫌いの原因》

乳児と幼児では、好き嫌いの原因が異なります。

乳児の場合は、味覚の未発達や経験不足から来ています。大人がおいしく食べる姿を見せることで、幼児期を通して受け入れるようになります。また、離乳食の硬さや大きさが発達に合わないことも原因の一つです。

幼児の場合は、咀嚼がうまくできなかったり、初めて見る料理に抵抗を感じるためです。何回か食事に出すことでなじんでいきます。また、無理強いされたりなどの経験が記憶として残り、嫌がることもあります。

《苦手な食材は調理法を工夫しましょう》

苦手な子どもが多い野菜は、味付けの工夫をすることで食べることがあります。しょうゆや塩、味噌、カレー粉、マヨネーズなどの調味料やたんぱく質のうま味を利用することでおいしくなり、食が進みます。

また、肉や魚と一緒に加熱調理するとうま味がしみや苦味が減ったり、野菜によっては甘くなるので、苦手な子も食べやすくなります。

《一緒に食事やお手伝いを通して、食べる楽しさを伝えましょう》

乳幼児期は食に関する様々な経験が大切です。現在はコロナ禍で会話をしながら食事を楽しむことは難しいですが、食べているときの表情などから食べる楽しさやおいしさを伝えて、食べたい意欲をはぐくみましょう。また、一緒に買い物に行ったり、野菜を洗う、食材を鍋に入れる、味見をしてもらうなどの簡単な手伝いしてもらいましょう。その時に「ありがとう」という気持ちを伝えることが大切です。子ども自身が関わることで、苦手な食材にチャレンジしようという気持ちが芽生えます。

お月見を楽しみましょう！



旧暦8月15日の夜を「十五夜」と言いますが、今年は9月21日が「十五夜」です。十五夜は中秋の名月とも呼ばれ、「秋の真ん中に出る月」という意味があります。お月見団子は、丸いお団子を月に見立て収穫に感謝することを表し、15個のお団子をお供えします。ススキは、稲穂に似ていることや、魔除けになるという理由で供えるようになりました。親子で一緒にお団子を作ってみたり、月が見えるところにお団子やススキを置いて、お月見をしてみるのもいいですね。

