



たねのきっちゃんから



令和6年10月

ちいさなたね保育園

「天高く馬肥ゆる秋」秋の空は澄み渡っていて、馬も食欲が増し肥えて大きくなる秋という意味です。収穫の秋で食べ物も美味しく過ごしやすい季節です。スポーツの秋や芸術の秋、読書の秋など秋を楽しめると良いですね。



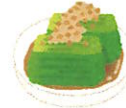
～子どもの食べ物 好き・嫌い～

食べ物の好き嫌いやムラが出てくる乳幼児期 「この前まで〇〇が大好きだったのに食べなくなった」「△△しか野菜は食べない」「うちでは食べるけど園では食べない」「家では食べないけど園では食べる」とか人それぞれです。

子どもは大人に比べて味にとっても敏感なために味の好みがはっきりしています。無理強いをしないで、苦手な物に興味を持ってもらえるような園での工夫をご紹介します

★風味付けて香りを変えてみる

副菜の野菜は、ごま、鰹節、ごま油、焼きのりなど使って食べやすい工夫をしています。塩分や糖分で味を濃くしてしまうと塩分、糖分の過多になり又味覚形成を妨げてしまいます



★食を楽しむ

8月に5歳児さんとピーマンの食育をしました。千切りにしてレンジで加熱しただけの物に子ども達それぞれのリクエストの味付けにすると喜んで食べてくれてお代わりする子もたくさんいました。その時だけ食べる子も居るかもしれませんが、「食べられた」という経験は自信に繋がっていきます。

ご家庭ではお子さんに味見係をして貰うのも良いと思います



苦手なものを考えるよりもお子さんが好きな物、食べられる物が増えていくようにしたいですね

～今月のおすすめ食材～

【さつまいも】

さつまいもはビタミンCや食物繊維が含まれています。

アルミホイルに包んでオーブンで焼いて焼き芋にしたり、大学芋やスイートポテトなどのスイーツが定番ですが、さつま芋で肉じゃが、千切りにしてきんぴらなどおかずにもなりお勧めの食べ方です。



今月の食育は4歳児で「大豆」を使った食育を予定しています。

大豆からどんな食品が作られているか知り、豆乳とにがりを使って豆腐作りをして食べてみます。

液体から個体に変化する面白さ、作って食べてみる楽しさを感じてもらえたらと思います。