

10月



こども園めばえ
令和5年10月

暑さも落ち着き過ぎやすい日々が多くなってきましたね。

秋は1年を通して1番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の匂を知り、多くの食材にふれる機会を作ることは豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、ご家族で楽しい時間を過ごしたいですね。



どうして好き嫌いをするの？

苦みや酸味のあるものが苦手な子どもは多くいます。

実は、これは動物が生きていくための本能。

苦味は毒・酸味は腐敗を知らせるシグナルなので、それらを嫌うのはある意味当然のことなのです。



0歳 離乳食が進む8～9カ月頃になると、好き嫌いを表すようになります。嫌いなものは舌で口から出そうとしますが、これは初めての食べ物に対する警戒心からのこともあります。

1・2歳 イイヤ期には好き嫌いもますますはっきりし、嫌いなものを拒否する態度を示します。しかし、無理に食べさせるのは逆効果。少しずつ食べられるようになります。

どうする？

楽しく食べることが基本。一度食べなかったからといって「この食品は嫌い」と決めつけず、食べ物への興味を持たせながら嫌いな食材は調理法や味付けを変えて何度か試してみましよう。

繰り返す

いつも目にしてしまうと苦手意識が薄れます

一緒に食べる

美味しく食べる姿を見て、真似て挑戦してみることも

好きな味付けに

チーズ・ケチャップ・マヨネーズなどを使う

一緒につくる

野菜を洗う・ちぎるなどのお手伝いを

調理法を工夫する

苦手な味を感じさせない調理法で（煮る・焼く・炒める・揚げるなど）（大きさ・形を変えてみる）

食材にふれる

買い物・料理の手伝い・家庭菜園など



“さあ、たのしいたいけん”

いろいろな魚



4・5歳児さんが以前作った魚のステンドグラスを活かし、画用紙に貼って他にも海の生き物を描いてみました。

タコやイカ・カニ・ウニ・シャチ・クラゲ……など、図鑑や海の生き物カードを見ながら色々な生き物を描き、その中にはトビウオも!!

丁度園の近所で塩アゴを干しているのに遭遇。「さっき描いたトビウオよ!」と言うと不思議そうな顔をしていましたが、触ってみたり匂いを嗅いでみたり。貴重な体験ができていました。



大きな魚にビックリ!!

遠足の日、生月漁港の前を通ると丁度魚の水揚げをしている所に遭遇しました。遠目で見ていると「見学していいですよ」とのことので近くで見させてもらいました。初めて見る水揚げの様子やフグやサワラなど色々な種類の魚に興味津々の子どもたち。

魚の匂いに嫌な顔をする子どももいましたが、手で触れてみて感触を確かめていました。しばらくすると、大きなバレン（カジキマグロ）が機械で何匹も上がり、その大きさに驚き、歓声が沸いていました。

普段見られない漁業のお仕事の見学ができ、貴重な時間を過ごすことができました。

その印象は夕方もまだ残っていて、みんなで写真を見ながら画用紙いっぱい大きな魚を描いていました。



今日の給食、な～に？



給食室に行くと、「あっ!もやし!」「納豆もある!」など色々な食材に興味津々のさくら組さん。

「白菜あったね～」 「人参とネギも!」とお部屋で給食を楽しみに待っていると、粘土で納豆や白菜を作り出し、「皿くださーい!」「いらっしゃいませ～」の声があちこちで聞こえ、ご飯屋さんを楽しんでいました。



