

寒さが和らぐ中で、進級・就学までもう少し。  
食を通して子どもたちの成長を保護者の方と共に見守ることができた  
ことを心より感謝申し上げます

## 子どもの好む味は？

味には甘味・塩味・酸味・苦味・うまみの5つがあります。

甘味・塩味・うまみは本能的に好む味とされ、早い時期から受け入れられる味です。逆に酸味・苦味は、体に悪そうなものを感知するために不快とされ、経験を積んで好まれていく味です。

子どもの味覚は大人より敏感です。好む味だからと言って濃い味を与えては判断基準が鈍くなってしまいます。

豊かな味覚形成のためには薄味調理を心がけ多くの味を経験することが大切です。

## 好き嫌いがあってもOK!

0～2歳児はいろいろな味覚を体験する時期であり、生まれて数年で好き嫌いは決まりません。長い目で見ていきましょう。

### 対応その1 大好きな人がおいしそうに食べる姿を見る

「お母さん、にんじん大好きなの。おいしい!」と食べていると「食べてみたい」と手を伸ばすかもしれません。好きな人と食べるとおいしいと思うのは人間だけの特権です。

### 対応その2 それを食べられなくても大丈夫と前向きに捉える

例えば、ピーマンが食べられなくても栄養は他の野菜でも補えます。ピーマンを食べさせることを頑張るよりも食材をおいしく食べる工夫をする方が豊かな育ちにつながります。

### 対応その3 今は食べる気にならないだけ

好き嫌いがあってもよいというのは「嫌いだからいらぬわね」という考えではありません。子どもはその時の気分や調理方法によって食べたり食べなかったりするもの。その時の雰囲気・メニューによって「今日は食べられるかも」という気持ちで対応しましょう

## 思い出の給食やおやつ

5歳児さんにめばえでの好きな給食やおやつを聞いてみました

### 給食

「オムレツ」「納豆」

「カレーライス」

「わかめスープ」

### おやつ

「ホットケーキ」

「牛乳もち」「りんご」

「さきいか」「牛乳」

小学校に行っても毎朝の食事をきちんと摂り、マナーを守って楽しく食事ができることを願います。

お母さんたちも卒園までご協力いただきありがとうございました。

## “さあ、たのしいたいけん”

### おいしかったよ!

### バイキング給食

今年度最後の誕生会はバイキング給食。

御馳走がたくさん並び、順番に取りに行きました。「いただきます!」の挨拶と共に待ってましたとばかりに頬張り、味わって食べていました。満面の笑みは美味しさが伝わり、おかわりもしてお腹も心も満たされていました。



## JA女性部さんと一緒に

3月24日、5歳児さんがカレー作り挑戦しました。

夏に1回行ったこともあり、

手順もしっかり覚えて野菜の皮むきをしたり包丁で切ったり…。「かぼちゃが痛い」と言っていたのですが、先生の手伝いで頑張って切ることができました。水やカレールーの量も自分たちで考え、味や濃度もほどよい加減でおいしそうなかレーが出来上がり満足していました。

自分たちで育てたジャガイモやニンジンなど、とても小さいサイズでしたが、それも入れて大満足。野菜作りにご協力いただいたJA女性部さんも招待し、一緒にカレーを食べて今年の野菜作りを振り返りました。

午後からは地域の方とも一緒に触れあい、楽しいひと時を過ごしました。

