

7月 食育だより

こども園めばえ
令和4年7月

そうめんや冷やし中華が美味しい季節です。
単品で食べても美味しい麺類ですが、栄養バランスが崩れがちになります。
夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して栄養バランスに気をつけましょ

食事を五感で味わいましょう

彩や盛り付けのきれいな料理は、食欲をそそるものですが、料理は**視覚**だけでなく、味（**味覚**）、匂い（**嗅覚**）、歯触りや手触り（**触覚**）、そして食事をつくる音（**聴覚**）など、**五感で感じることで味わう感覚が身につきます。**

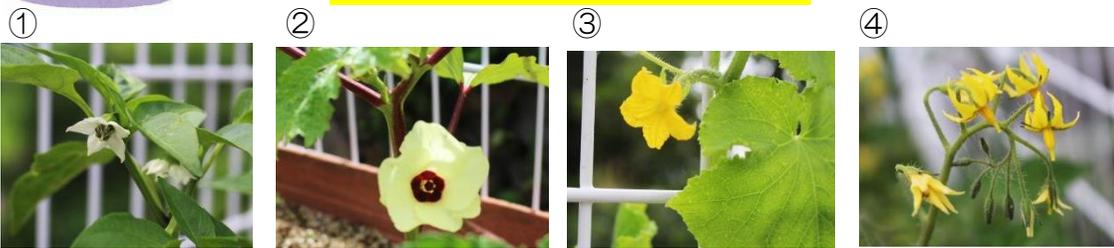
食への興味が増すように、**家庭でも五感を育む体験をしましょう。**

五感を育む体験

- ・ **視覚** ・ ・ ・ 食事は**彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識**しましょう。
食事は見た目で食欲が増すこともあります。
- ・ **聴覚** ・ ・ ・ 食材を**煮たり、焼いたり、切る音と一緒に楽しみ**ましょう。
音を聴くと、食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- ・ **触覚** ・ ・ ・ 食材を**触らせて、どんな感触なのかを言葉に**してみましょう。
食材への興味が増します。
- ・ **嗅覚** ・ ・ ・ 食材の**匂いを嗅いで**みましょう。
美味しそうな匂いを嗅ぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- ・ **味覚** ・ ・ ・ **色々な食べ物の味を体験**しましょう。
甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。

問題 Part2

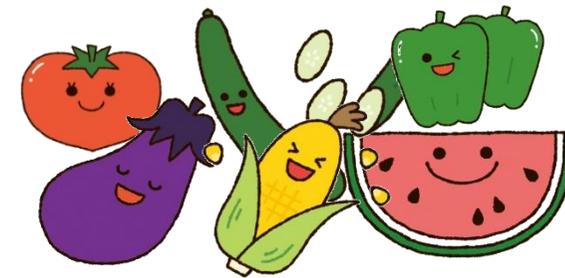
子どもたちが栽培している野菜に花が咲きました。
次の花は何の野菜の花でしょう！



答えは次回！

【旬の食材】

きゅうり・トマト・ナス・冬瓜・
おくら・ピーマン・とうもろこし・
スイカ・なし・タチウオ・キスなど



※多くの夏野菜には、体の熱をとり、余分な水分を排出する作用があります。

やってみたよ！

園で実ったゴーヤやヘチマを収穫し、**五感を育む体験**をしてみました。



ゴーヤ

視覚：「デコボコすごかった」
触覚：「ガサガサ」「チクチク」「スリスリ」
嗅覚：「へんなにおい」「くさかった」「いいにおい」
→ 佃煮にしてもらい、食べてみました
聴覚：「たべたらガジガジいった」
味覚：「おいしかった」「にがかった」

ヘチマ

視覚：「くろいのがついてた」
触覚：「おもたかった」「ツルツル」
嗅覚：「におわなかった」



子どもたちの感想はそれぞれでしたが、
皆食材に興味を持つことができていました。

冷たい物の食べすぎ・ 飲みすぎに注意！

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、
冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざま
なトラブルを招きます。

特に**アイスクリームや炭酸飲料には砂糖が
多く含まれ、食欲不振の原因にもな
るため注意**しましょう。



おねがい

室内ではエアコンを
使用し、快適に過ごせる
ように配慮しています。

毎日の水筒も氷は入
れずに冷蔵庫で冷やし
たお茶や麦茶を
持たせてください。



