



食育だより

きらら保育園 令和元年 8月

(作成者) 管理栄養士 高 貴子

食べたいもの、好きなものが増えるように

子どもの偏食、好き嫌いが多くて困る、ということありますよね。。。親としては何でも食べてもらいたいばかりに無理強いしてしまうこともあるかもしれません。ですが、かえって逆効果のこともあります。食べたいもの、好きなものが増えるようにするためにはこちらが楽しいシチュエーションを作ってあげて 楽しい=おいしかった(またはおいしそうだった)=また食べてみたい ということをごどもの脳にインプットしてあげるとよいでしょう。



8月31日は
野菜の日
にちなんで…

幼児が受け入れにくく、食べたがらないもの・・・
苦みのあるピーマン、種のところに少し苦みを感じるなす、青臭いような味のグリーンアスパラやさやいんげん、香りの強いセロリなど、大人がおいしいと思う味が幼児にはおいしいと感じられないことがあります。同じ味を大人はおいしいと感じるのに幼児にはおいしくない、これはその味に対する経験の差ととらえるとわかりやすいですね。



苦味は人間の体に害がある味として生まれながらに認識していますので、苦みのあるものを最初に食べた時からおいしい！と受け入れることはむずかしいのです。ですが、くり返し食べてその味をたびたび経験することにより、おいしいと感じるようになってきます。菜園などで大事に育てて採れたてをおいしく頂いた！というような経験も大きな影響がありますね。



ピーマン大好きな子もたくさんいます！
イカスミ汁をはじめて食べるときは見たこともない真っ黒なおつゆ、何日か後にもう一度出会うと経験がもうあるので味わう余裕がでてくる、保育園などでの集団の中での食事はそういった一つ一つを先生やお友達と共有することで、より、楽しい経験値となるようになりますね！そこを上手に演出してくださる保育士の先生方に日々感謝ですね！



食べにくいと思われる食材はよく茹でてアクを取り除いたり、初めのうちは少量にしたりしてそのものの味をやわらげ、食べやすくなるように調理を工夫します。また、たびたび食卓に出すようにその味を経験する機会を多くします。ほんの少しでも一生けん命食べたならほめてあげる、ということをごくり返すうちにその味がよいイメージになり、好む味になってくることでしょう。



たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことですから、夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。

