



梅雨はまだ続くようですが、時折顔を見せるお日様が夏の訪れを感じさせます。子どもたちに野菜の美味しさを伝えられるように食育活動にも取り組んでいきたいと考えています。夏に備えて十分な栄養・睡眠を確保して健康第一に、ワクワク楽しい夏を迎える準備しましょう。

『食べるちから』 = 『生きるちから』

最近、食べることに関心の持てない子どもが増えてきていると言われます。お菓子やジュースなど、好きなものがいつでも手軽に手に入る社会に生きています。そしてそんな社会では、子どもたちはおいしいものにあこがれたりすることも少なく、空腹を抱えたりすることはほとんどありません。食への欲求や空腹を感じた経験が少ないことが、子どもの食への関心を奪っているようです。食は『生涯にわたる命の源。だからこそ乳幼児期には「食べることは楽しい」という気持ちを育てることが大切です。

★たくさん身体を動かして おなかをペコペコに

運動してカロリーを消費しなければ、当然おなかには空きません。そんなときは、目の前においしい料理を出されても、食べる意欲があまりわかりません。ですから、食事の前は身体をよく動かすようにしましょう。本当におなかがペコペコなときは、苦手な料理もおいしく感じられてしまうものです。



★食べるのが楽しい環境づくりを

「食事の時間って楽しいな」「おいしい料理を食べると元気が出るな」、そう自然に思えるような環境づくりができれば、子どもは自然と食べるのが好きになっていきます。まずは、食事の時間が楽しいと思えるような環境づくりを心がけましょう。子どもが思うように食べてくれないと、ついイライラしがちですが、そこで叱っても解決にはつながりません。大事なのは子ども自身の心です。ゆっくりと長い目で、子どもの食事への意欲を引き出してあげましょう。



★子どもは好き嫌いがあって当然

大人と味の感じる味覚の敏感さが違うのです。酸味や苦味に対して本能的に拒否反応を示します。



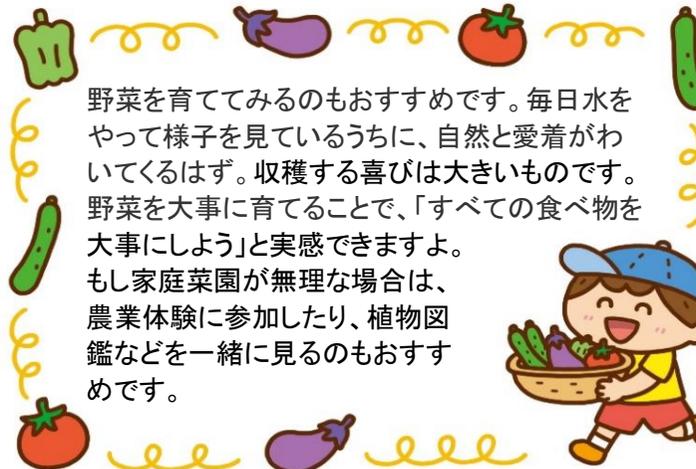
- 2～3歳頃…嫌いな食材に対する察知能力は高く、ごくわずかな量であっても嫌いな食材に拒否反応を示すことは珍しくありません
- 4～6歳頃…自分の意志を持ち始め、好き嫌いや偏食をしやすい時期になります。苦手な食べ物を目の前にすると、子どもの手が止まってしまう。

無理に食べさせようとすると、余計に嫌いになってしまう場合もあるので注意が必要です。

「食べたことのない味、食べられない味」=「嫌い」

「なじみのある味」=「好き」

味覚や匂い、音、見た目、歯ごたえ等五感を使っておいしさの発見を繰り返す経験が重要です。



★園庭では、さくら・ひまわり組さんが野菜(なす・オクラ・胡瓜・ピーマン・トマト)を育てます。

7月の食育(やさい)

【ピーマン】



夏野菜の定番のピーマンですが、独特の苦味や青臭さがあるため敏感な味覚を持つ子どもは、好き嫌いされがちな野菜でもあります。

その青臭さがピラジンという成分です。『ピラジン』は血液が固まるのを抑える効果があり、血液がドロドロになるのを防いでくれます。

ピーマンふりかけ

<材料>

- | | | | |
|--------|-----|-------|------|
| ・ピーマン | 3個 | ・みりん | 小さじ2 |
| ・しらす干し | 30g | ・しょうゆ | 小さじ2 |
| ・かつお節 | 3g | ・ごま油 | 小さじ2 |

<作り方>

1. ピーマンは縦に千切りにし、3等分の長さに切る。
2. フライパンにごま油を熱して、①としらす干しを炒め、みりん・しょうゆで味付けし、かつお節を加え炒める。

七夕

知っていますか？実は笹飾りの短冊の色には意味があります。
 紫…学業の向上心
 青…人間力を高める
 赤…感謝の気持ち
 黄…信頼
 白…義務や規則を守る



短冊にお願いごとを書く際には対応した色にお願いごとを書くと良いと言われています。ぜひ意識してみてくださいね。

●枝豆のさや取り・とうもろこしの皮むき

- 7/6(木) 枝豆のさや取り
- 7/19(水) とうもろこしの皮むき
(農家さんの協力で枝付き・茎付きの採りたて新鮮な枝豆・とうもろこしです。)

