

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるため食欲が低下し、水分ばかりを摂りがちです。ですので、十分な栄養と睡眠を確保し暑さ対策をしっかり行い、ワクワク楽しい夏を迎える準備をしましょう。

『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。

「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。



砂場などで、葉っぱや木の実を食べ物に見立ててお料理作り、お部屋でおままごと用のおもちゃの野菜を切ったり、フライパンで炒めたり…子どもは家庭での台所のようすをよ～く観察しています。おままごとのイメージはキッチンに立つお母さんの姿なのです。



七夕

七夕は「桃の節句」や「端午の節句」と同じ五節句のひとつです。竹笹になぜ、短冊などを飾りつける理由は、昔から竹や笹は成長が早いことから生命力の象徴で、葉は殺菌力が高く、神聖な植物として魔除けになると考えられていました。神聖な植物であることと、天に向かって真っすぐ伸びる姿から、空の織姫様にまで願いを届けてくれると考えられていたそうです。



とうもろこしを食べてみよう



サラダ、スープ、炒め物などの料理に使用され、日常生活で身近な食材となっているとうもろこし。

ビタミンや食物繊維も多く含まれ、捨ててしまいがちな芯やひげの部分も栄養が詰まっています。

とうもろこしの分類は少しややこしく、コーンフレークなど、主食として食べられるものは穀物。

私たちがよく食べるやわらかく、甘いとうもろこしはスイートコーンと呼ばれ、野菜に分類されます。

とうもろこしは、野菜と穀物2つの良さを持っている食べ物です。

とうもろこしを加熱する際に…

薄皮を残した状態で茹でることで、甘味や風味が逃げずおいしく仕上がります。

とうもろこしには、6月から9月頃にしか出回らないので、ぜひ食べてみてはいかがでしょうか。

7月25日に朝採れのとうもろこしを子ども達に剥いてもらいおやつに食べる予定です。

